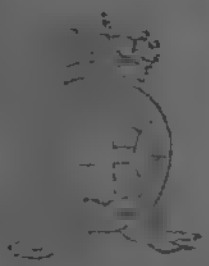
DOTT. E. BAUMANN

GINNASTICA TEORICA

CON ATLANTE



BOLOGNA 1882

SOCIETÀ TIPOGRAFICA già COMPOSITORI

OPERE DELLO STESSO AUTORE

OPERE ESAURITE

Manuale di Ginnastica ad uso dei maestri e maestre [illegible] tur — Bologna 1867.

Quadro sinottico delle spinte sui piedi — Genova 1869.

Programmi di ginnastica per le scuole elementari maschili — Venezia 1872; 2ª edizione Bologna 1876.

Programmi di ginnastica per le scuole elementari femminili — Venezia 1872; 2ª ediz. Bologna 1876.

L'educazione fisica — Genova 1871.

Ginnastica pratica agli ordegni — Bologna 1872-74.

Ginnastica fra i banchi — Bologna 1870-71-77.

DOTT. E. BAUMANN

GINNASTICA TEORICA

CON ATLANTE

Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse; c'est un homme.

MONTAIGNE - *Essais.*

BOLOGNA
SOCIETÀ TIPOGRAFICA GIÀ COMPOSITORI
1882

PROPRIETÀ LETTERARIA

Riservata la riproduzione del testo e delle singole figure.

II · 3 · 295

Maria.

Questo libro comincia bene cominciando da te, e non potrebbe principiar meglio che dalla persona a cui specialmente si deve il suo venir alla luce. Chè tu hai voluto e saputo meco dividere le notti insonni e lo studio penoso, le poche e fuggevoli gioie turbate dall' ansia insistente e dalle continuantisi delusioni. Ebbene, io te ne dedico la parte più grande e migliore, offrendotene non il merito ma il lavoro, non la gloria ma la fatica. E tu gradisci l' opera con quell' affetto che seppe trasformare dodici anni di matrimonio in dodici giorni di pace serena e tranquilla.

Sii felice quant' è nei voti

Bologna, 13 Febbraio 1882.

del tuo
EMILIO.

INDICE

Introduzione . . . . . *pag.* 7

Capitolo I. Che cosa è ginnastica . . . . . » 9
» II. Degli atteggiamenti . . . . . » 20
» III. Dei mezzi della ginnastica — Esercizi . . . » 37
» IV. Fine della ginnastica — Valutazione fisica . » 44
» V. Della ginnastica collettiva . . . . . » 55
» VI. Ginnastica fra i banchi — Combinazioni e figurazioni . . . . . » 57
» VII. Come la ginnastica fra i banchi raggiunge il proprio fine . . . . . » 87
» VIII. Ginnastica fuori — Ordinativi . . . . . » 105
» IX. Esercizi progressivi . . . . . » 125
» X. Esercizi elementari . . . . . » 140
» XI. Bacchette . . . . . » 168
» XII. Del salto e del saltellare . . . . . » 180
» XIII. Dell'arrampicare . . . . . » 211
» XIV. Asse d'equilibrio . . . . . » 232
» XV. Appoggi (attrezzo) . . . . . » 245
» XVI. Dei giuochi . . . . . » 259
» XVII. Ginnastica individuale . . . . . » 283
» XVIII. Bastone *Jaeger* . . . . . » 287
» XIX. Ancora del salto . . . . . » 301
» XX. Del volteggio — Cavalletta . . . . . » 309
» XXI. Scala orizzontale . . . . . » 317
» XXII. Ancora degli Appoggi . . . . . » 325
» XXIII. Parallele . . . . . » 328
» XXIV. Del cavallo . . . . . » 344
» XXV. Della sbarra . . . . . » 354
» XXVI. Degli anelli . . . . . » 365
» XXVII. Alzare e gettar pesi . . . . . » 374

INTRODUZIONE

La **Ginnastica Razionale** *è una* Scienza, *ed è per questa sua speciale natura che si distingue da tutte le ginnastiche esistenti le quali sono* Arti. *Essa non è metodo o sistema nuovo, anzi neppure è metodo o sistema: essa vuol divenire, e lo diventerà, scienza ancora. Che non sia metodo di leggieri si comprende, poichè i metodi sono pochi come le* maniere d' insegnamento; *ora la ginnastica razionale non ne preferisce alcuno ma li esamina tutti e dice poi d' ogni singolo i vantaggi e l' opportunità. Così parimenti la ginnastica razionale non è* sistema, *perchè il sistema consiste in un complesso di esercizi classificati secondo certi criteri e basta prendere un materiale o un criterio diverso per creare un sistema differente; mentre la ginnastica razionale non si affida ad alcun sistema; invece toglie da ciascuno quegli esercizi che rispondono meglio al suo intento. In altri termini la ginnastica razionale è quel* complesso di cognizioni a mezzo delle quali il maestro si pone in grado di scegliere gli esercizi e d' insegnarli in modo che raggiungano il fine pel quale li ha

scelti. *E più brevemente:* la scienza che determina il perchè dei movimenti ginnastici e della forma loro. *E il maestro insegna* razionalmente *la ginnastica solo allora che preventivamente conosce il materiale ginnastico* — Ginnastica Teorica — *le parti del corpo che fa muovere;* — Anatomia applicata — *le azioni meccaniche de' movimenti;* — Meccanica Umana — *le leggi igieniche a cui sottostanno;* — Igiene — *ed il modo col quale s' insegnano;* — Pedagogia. — *Ecco perchè la ginnastica razionale si compone di tutte queste parti, alle quali aggiungendo la* Storia della ginnastica, *la* Costruzione di palestre ed attrezzi *e la* Tecnologia, *se ne deduce che la* ginnastica razionale è quell' insieme di cognizioni che mettono il maestro in grado d' insegnare con logica e con frutto la ginnastica ai proprii alunni.

Di tutto il complesso, in questa parte noi, col consenso del benigno lettore, esamineremo ciò che si riferisce al materiale, *con partito preso di dirne a sufficienza, ma non integralmente.*

GINNASTICA TEORICA

CAPITOLO I.

CHE COSA È GINNASTICA

ARGOMENTO. — Etimologia, sinonimia, definizione, varietà di movimenti umani, natura della ginnastica, suo progresso.

1. Da due parole greche **gymnos** (ignudo) ed **azla** (prêmi) vuolsi derivi la parola ginnastica, la quale, a tenore dalla derivazione sua, dovrebbe dunque avere significato: « *l'arte di guadagnare, gareggiando ignudi, i premi* che nell'antica Grecia venivano assegnati ai vincitori. Se la cosa è così, noi riconosciamo subito che questo nome deve essere molto posteriore alla pratica della ginnastica, perchè i premi assegnati ad essa, così grandi come erano, rappresentano un altissimo concetto della medesima e l'altezza del concetto non poteva essere se non il risultato di una lunga esperienza. Io sono più inclinato a credere che ginnastica derivi esclusivamente da *gymnos;* perchè effettivamente i Greci e poscia i Romani si esercitavano ignudi, e che da *gymnos* sia venuto *gymnasion* il luogo, e da questo *gymnastica* l'arte che vi si esercitava.

2. Ma questa parola, mutando luogo, mutò eziandio significato e se in Grecia rappresentava gare incruente, passata a Roma vi accennava le carneficine dei

gladiatori e, nei tempi a noi più vicini, se l'appropriavano i funamboli ad indicare i loro azzardati esercizi. Venne da ciò che poco a poco il pubblico perdette il concetto primitivo e vero della ginnastica sostituendovi un pregiudizio per evitare il quale fu pensato di abbandonare quel vocabolo ormai pregiudicato, chiamando la medesima arte col nome di **callistenia** da **calos** (bello) e **stenos** (lesto). Desumendolo dalla etimologia qui la ginnastica diventerebbe l'*arte del farsi bello e lesto* ne' movimenti; e ci pare un nome abbastanza ben trovato per le scuole femminili. Questo nostro giudizio non indica però affatto che noi siamo disposti ad accettare quella parola; noi anzi la rifiutiamo perchè per le scuole maschili vi manca un elemento più importante della bellezza e lestezza che è la *forza*, per ambidue i sessi poi manca il fine *primo* della ginnastica che è la sanità.

3. Altri vennero innanzi con la parola *somatica* da *soma* (corpo dell'uomo) e la ginnastica a motivo della derivazione sua significherebbe: *l'arte di educare il corpo:* ma questo significato ci sembra da una parte troppo vasto e dall'altro troppo limitato; quindi noi ci manteniamo fedeli alla primitiva parola di ginnastica la quale se anche deriva, come abbiamo detto, da gymnos ed abbia quindi una radice che significa *ignudo*, la nudità di cui ricorda l'idea non è meno vera dei tempi andati.

Gli antichi i quali si coprivano dapprincipio con nulla, più tardi con una cintura, in appresso con una semplice specie di sacco portante tre fori di cui uno fosse per il collo e due per le braccia, oppure con una maniera di manto, è naturale che spogliandosi di quel nonnulla che gli nascondeva, restassero perfettamente ignudi; però è altresì vero che ancora oggi il ginnasta si spoglia con la sola differenza che, a que' tempi gettando una cosa sola

restava scoperto, mentre al presente deponendo cappello, soprabito e sopravveste rimane ancora coperto.

La differenza non è dunque nella cosa in sè, ma nelle condizioni sotto le quali avviene che la fanno parere più di quello effettivamente essa sia.

4. *Jahn* e dietro lui tutti i moderni ginnastici della Germania hanno adottato la parola medio-evale **turnen** da *turnieren* (correre ne' tornei); ma noi non crediamo, che ciò sia avvenuto perchè stimassero la parola ginnastica sconveniente; piuttosto perchè, avendo in que' primi tempi di mira uno scopo altamente patriottico, occorreva che anche le parole rappresentassero la profonda avversione per tutto ciò che poteva ricordare uno straniero.

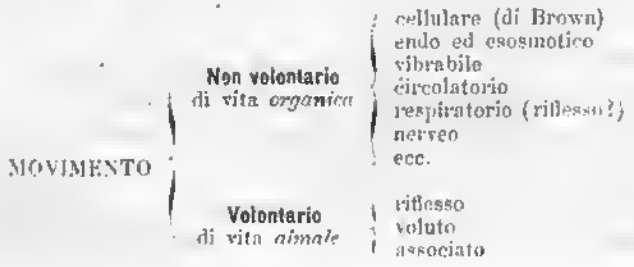
5. Che cosa s'intende oggi per ginnastica? Certamente un' *arte*; perchè in essa prevalgono le azioni ai concetti, mentre nelle scienze questi superano quelle. Ciò tuttavia non esclude che vi possa essere, anzi vi sia anche una *scienza ginnastica* ed è precisamente la parte che noi abbiamo qui impreso ad esporre sotto il nome di ginnastica *teorica*. Noi potremmo dunque stabilire fin da adesso la seguente sinonimia

ginnastica pratica vale *arte ginnastica*
ginnastica teorica » *scienza ginnastica*

6. Ritornando sull'argomento, *la ginnastica è un'arte:* ma di che? *Dei movimenti umani.* E siccome su questo siamo tutti d'accordo, così non faremo una discussione oziosa; invece domanderemo: *comprende essa tutti i movimenti dell'uomo?*

Vi siete mai trovato in una rigida giornata d'inverno all'aperto quando, trasportata da impetuosa burrasca, vorticosamente cade la neve ed avvolgendovi e penetrandovi fra il pastrano e dentro gli occhi, vi mette le vertigini e vi accieca? Ebbene quel movimento così troppo visibile e così violento è un paragone molto de-

bole e sbiadito in confronto dei movimenti che avvengono nell'uomo anche quando tutto è pace intorno a lui ed egli è immerso in profondo riposo. Badate. Quell'uomo respira: Dunque il suo petto si alza e si abbassa ed una corrente d'aria entra ed esce dal petto, e quella che entra si mescola al sangue e con esso va poi cercando in ogni verso fino le più minute e profonde regioni del corpo. Quell'uomo dorme; ma intanto il cibo seguita la sua via e le parti di esso assimilabili penetrano attraverso al tubo intestinale ed alimentano la circolazione linfatica: quell'uomo dorme ma la pelle traspira, ed i capelli crescono e la barba, e le ciglia vibratili respingono dai bronchi il muco in alto, e le glandole seguitano il loro lavorio di secrezione, ed una continua corrente nervosa presiede ed alimenta quel processo di vegetazione. Sono pur piccole le singole cellule infinite di numero, di cui quell'uomo si compone, eppure non ve ne ha una sola la quale non proceda nella sua vita di assimilazione o di disassimilazione! Che se poi quell'uomo si sveglia, allora vediamo aggiungersi un'altra quantità di movimenti, forse non minore della prima; poichè attraverso a tutti i sensi passano sensazioni a cui tien dietro un nuovo lavorio del cervello e la contrazione invade tutti i muscoli della vita di relazione. — Evidentemente la ginnastica non si occupa di tutti i movimenti umani che possiamo classificare secondo la tavola seguente:



7. I fisiologi hanno trovato che la potenza motrice risiede (parlando de' movimenti più appariscenti) in certi organi chiamati **Muscoli** di cui hanno distinte due categorie: *muscoli non volontari*, quelli che non dipendono dalla volontà, e *muscoli volontari* gli altri che sono dalla volontà dipendenti.

La ginnastica non si occupa dei muscoli non soggetti alla volontà, quindi la definizione antecedentemente data può concretarsi così: *l'arte dei movimenti umani volontari...* — Abbiamo noi finito?

No, che possono aver luogo tre diverse maniere di movimenti volontari e bisogna che ci facciamo un concetto di ciascuna.

8. Se a letto, anche dormendo io mi muovo e rivolto, egli è perchè la sensazione spiacevole d' un disagio ha provocato quel movimento cui la mia volontà rimase completamente estranea, sebbene sia avvenuto per contrazione di muscoli di solito governati dal volere: quel movimento si chiama *riflesso* essendo avvenuto per *riflessione* di una sensazione. Si hanno movimenti riflessi anche desti: come quando si ritrae la mano da un oggetto che scotta prima che avvenga un proposito deliberato.

9. Quando noi pensiamo di fare un passo ed, obbedendovi le gambe, lo facciamo, questo movimento non è soltanto volontario, ma ancora *voluto*. Nei movimenti *voluti* l'azione è preceduta da un *atto cosciente* della volontà.

10. Finalmente nel muoverci volontariamente, quando siamo maldestri, noi accompagniamo spesso i movimenti nostri con altri de' quali non abbiamo coscienza alcuna: così vediamo guardare in alto a *bocca aperta*: correre *sporgendo la lingua*, stringere un oggetto tra le mani, stringendo contemporaneamente le mascelle ecc. Questi movimenti si dicono *associati*, perchè si *associano* ai volontari voluti.

11. La Ginnastica, non solo non coltiva i movimenti *associati*, ma, poichè denotano imperizia in chi li commette, gli combatte e per quanto è possibile li esclude: dunque la ginnastica non è punto l'arte de' movimenti associati.

12. Quanto poi ai movimenti riflessi, sfuggono per la natura loro medesima all'azione della ginnastica, e se la ginnastica può agire in loro, in ogni caso lo farà per sopprimerli. *Quanto maggiore il campo dei movimenti riflessi ed associati tanto minore quello de' voluti ed altrettanto minore il dominio che l'uomo esercita sul proprio corpo.*

13. Adunque, concludendo, noi possiamo affermare che la ginnastica è l'*arte dei movimenti umani, volontari voluti* soltanto; o più semplicemente *voluti*, essendo implicitamente compreso nel concetto del voluto quello della sua volontarietà.

14. Dopo di aver escluso tanta parte di movimenti umani dal campo della ginnastica, noi non siamo pur troppo ancora che al principio del nostro lavoro di esclusione. Intanto, non possiamo ammettere che siano ginnastici tutti quei movimenti che l'uomo fa proponendosi un fine diverso da quello che è proprio della ginnastica, cioè *il perfezionamento dell'uomo*. Non ammettiamo p. es. che il porta-lettere faccia ginnastica, perchè cammina; il suo camminare infatti ha per fine di recapitare le corrispondenze e non già di guadagnare in portamento e nella gagliardia degli arti inferiori: lo stesso dobbiamo dire del fabbro che batte il ferro rovente sull'incude, del falegname che pialla, del fornaio che impasta ecc. In una parola noi non possiamo accettare per ginnastici que' movimenti che l'*uomo fa* per *fare* (lavorare), invece ammetteremo solo gli altri che hanno per fine *la sua educazione*.

15. Permettetemi ancora un'ultima considerazione.

I movimenti ginnastici sono essi eguali agli altri movimenti voluti? — Certo che no, perchè se fossero eguali, siccome da cause eguali derivano effetti eguali, i movimenti ginnastici non darebbero altri effetti che quelli degli altri movimenti; quindi la ginnastica medesima sarebbe arte affatto *vana* ed *inutile*. Dopo è dunque concludere che i *movimenti ginnastici* sono diversi dagli altri movimenti: in che consiste tale *diversità?*

16. Una prima diversità, noi l'abbiamo già incontrata nel *fine* che è qui di *educare* o *perfezionare* l'*uomo* (diciamo per il momento l'uomo, riserbandoci di precisare più tardi quale sua parte) mentre le altre azioni umane hanno per obbietto di *fare*, lavorare, produrre.

17. Diverso il fine, inevitabilmente diversi i mezzi. Per es. il porta-lettere, il quale ha per meta della sua azione il recapito delle corrispondenze, vedrà di camminare con quella sollecitudine e secondo quel itinerario che gli assicurerà un più pronto od un meno faticoso disbrigo delle proprie incombenze, mentre che al ginnasta, il quale cammina per guadagnare in portamento od in resistenza, non importa affatto l'itinerario e l'ultimo de' suoi desideri è di finire il movimento. Il porta-lettere ed il ginnasta cammineranno ambidue, ma in maniera l'uno dall'altro diversa.

18. *Non si tratta dunque in ginnastica di fare movimenti straordinari nel senso che siano* **inusati**; *ma di fare movimenti i quali obbediscano a certe* **prescrizioni**. Se dal camminare il ginnasta vorrà ritrarre portamento, occorrerà che cammini con testa alta, petto sporgente, spalle indietro ecc., cioè occorrerà che *determini*, che *precisi* l'attitudine del suo camminare. Che se egli vorrà ottenere *resistenza*, occorrerà anche in questo caso che egli *determini* e *precisi* quanti passi

farà per minuto, quale larghezza darà a ciascuno, in quali condizioni la via, quanto tempo durerà il movimento ecc., tutte circostanze senza la conoscenza delle quali non può formarsi un criterio della propria resistenza. Noi ne possiamo concludere che i movimenti ginnastici si distinguono dagli altri in ciò che sono *determinati* e *precisati*. Di ciascun movimento ginnastico occorre conoscere una quantità di circostanze fra le quali notiamo:

a) la *posizione* del corpo prima, durante e dopo l'azione;

b) la *velocità* con che si agisce;

c) il *numero* delle volte;

d) la *fatica* dell'eseguirlo;

e) i *muscoli* che esercita;

f) il *fine* che si prefigge ecc.

19. Tornando alla nostra questione, noi dobbiamo aggiungere un altro termine alla nostra definizione della ginnastica e dirla: *l'arte de' movimenti umani, voluti e precisati al fine di educare o perfezionare l'uomo.* E per levarci subito d'attorno la lungaggine della dicitura: *movimenti umani voluti precisati*, noi daremo subito loro un nome, chiamandoli: « *esercizi.* » Per esercizio intendiamo dunque un movimento umano voluto e precisato, ossia un movimento ginnastico e diremo in « *Pedagogia applicata* » il motivo della parola *esercizio* in luogo di altra.

20. La ginnastica ha un *mezzo* ed un *fine;* per mezzo ha *esercizi*, per fine ha l'*educazione* od il perfezionamento dell'uomo. Tutti quelli atti quindi, i quali o non usano li stessi mezzi o non si dirigono al medesimo fine non appartengono, secondo la definizione nostra, alla ginnastica. La nostra definizione esclude dalla ginnastica quella che alcuni, ed anche noi un tempo (V. *La Ginnastica ne' suoi rapporti con la medicina e l'Igie-*

ne » pag. 11) abbiamo chiamato ginnastica *passiva*, perchè il mezzo è diverso. Là si tratta di movimenti che non originano dalla volontà di colui al quale devono giovare, non sono dunque movimenti *voluti* nel senso attribuito da noi a questa parola. Vi appartiene invece la ginnastica *mezzo-attiva*, o *mezzo-passiva*, (Vedi opera cit. pag. 10) perchè anche in questa si riscontra il concorso della volontà dell' educando. Possiamo anzi dire fin da ora che una delle ragioni principalissime per le quali una tale ginnastica, non ostante la sua enorme monotonia, si è sostenuta, si sostiene e si sosterrà molto tempo ancora è la grande *precisazione* degli esercizi, cosa la quale fino ad oggi manca pur troppo alla ginnastica di cui noi più particolarmente intendiamo trattare, cioè quella detta superfinamente *attiva*. Per noi non esiste *ginnastica* se manca l' *attività*.

21. Per la ragione del *fine* noi dobbiamo escludere dalla ginnastica tutte quelle che sotto il titolo di branche una volta vi erano immedesimate, come la ginnastica *Medica*, la *Scherma*, l' *Equitazione*, il *Nuoto*, la *scuola dei Pompieri* ecc.; in quanto che esse si prefiggono uno scopo diverso dalla educazione. Però questa affermazione nostra vuol essere intesa in maniera discreta e non già così assolnta come altri potrebbe. Per es. la scherma è ginnastica in quanto educa il braccio, l' occhio ecc., dello schermidore, non lo è in quanto lo addestra a schermirsi ed a ferire. Il *nuoto* è ginnastica in quanto sviluppa il coraggio, i muscoli ecc., del ginnasta; ma non perchè gli insegna a galeggiare o perchè la temperatura dell' acqua lo raffredda, e l' acqua stessa lo deterge ecc.

22. Continuando su questo tono, noi possiamo aggiungere che come vi hanno rami considerati fino ad oggi come tali (es. la scherma ecc.) che non appartengono alla

ginnastica perchè mirano ad un fine diverso, non ostante che si servano anch' essi del medesimo *mezzo*, cioè di movimenti voluti e precisati; così esistono altri i quali rappresentano un passaggio fra la ginnastica ed il movimento ordinario per ragione di *fine*, e questi sono i cosidetti *giuochi ginnastici*. Sono ginnastica in quanto hanno con essa comune il *fine* che è l'educazione, non lo sono, perchè il mezzo non è il movimento *precisato*. Si sa infatti e, torneremo più tardi sull' argomento, che, durante i ginochi il ginnasta è perfettamente libero di usare qualunque movimento pur di riuscire vincitore. Nulla è quì di prescritto, solo è escluso di adoperare artifizi i quali producano danno ai competitori.

23. Arrivati a questo punto si potrebbe completare la tavola da noi data precedentemente dei movimenti umani aggiungendo alla classe voluta un'altra graffa nel modo seguente:

Mov. voluto { non *precisato* per { *fare* - le arti; *educare* - giuochi ginnastici } | *precisato* per { fare - scherma, ballo, equitazione, ecc.; educare - **Ginnastica** } }

24. Donde può venire il *progresso* della ginnastica? Esso non può venire da altro che dalla *sempre maggiore proporzionalità ed armonia de' suoi mezzi col suo fine*. Ed affinchè questa proporzionalità possa venire nel più breve termine raggiunta è necessaria la più esatta e minuta *conoscenza* e *determinazione* tanto del *fine*, la educazione, quanto dei *mezzi*, gli esercizi. Fino a che non si saprà nella maniera più assoluta come e perchè e quanto giovi ciascun esercizio ed innanzi tutto che cosa sia un *uomo ginnasticamente educato*, quali i

bisogni da soddisfare e come e perchè ecc. non si potrà dire che la ginnastica abbia progredito. Degli *esercizi* noi abbiamo già un numero così straordinariamente grande, io lo chiamerei infinito, che dividendolo per mille e gettandone novecentonovantanove parti, sarebbe ancor eccessiva la parte rimasta e tale che la vita dell'uomo non basterebbe per impararla. Dunque o non è possibile educare ginnasticamente l'uomo, perchè manca il tempo, oppure una grandissima parte del materiale è inutile e da gettare. E per riuscire in questa opera di eliminazione, vogliosi stabilire innanzi tutto i principî dai quali prendere le mosse, in altri termini occorre *precisare, precisare* e *precisare* prima il *fine educativo* poi *i movimenti*. Tutto il lavoro sarà dunque di precisazione, e noi cominceremo nel prossimo capitolo a precisare i movimenti, non già perchè in questo modo l'ordine sia più logico, ma perchè è questa la via che ci permetterà di essere più chiari e concisi.

25. Quanto alla *natura* della ginnastica, essa è eminentemente ed essenzialmente *sperimentale*, cioè di quella medesima *natura* a cui appartiene sua madre la Igiene. Qui non si tratta di *inventare* ma di *osservare*: ed il ginnasta più bravo e più capace è quello che è più acuto, più tranquillo, più perseverante osservatore.

Ma la prima condizione indispensabile ad un osservatore ginnasta è di conoscere profondamente la macchina che egli osserva, egli non saprà quindi mai troppo di anatomia; di fisiologia, di igiene a quella maniera appunto che un oriolaio, per essere bravo occorre che conosca appuntino tutte le parti dell'orologio (anatomia) tutte le funzioni a cui devono adempiere (fisiologia) e tutte le altre cose che possono loro giovare o nuocere (igiene).

CAPITOLO II.

CHE COSA È ATTEGGIAMENTO

ARGOMENTO. — La figura del corpo umano — Atteggiamento, tipo, arco, ginocchio, squadra, raccolta, attenti piegata. Definizione di ciascuno. Atteggiamenti staccati. Direzione degli atteggiamenti nello spazio. Loro quantità. Atteggiamenti delle braccia e delle mani.

26. L'uomo occupa un posto nello spazio, e tirando una linea fra lui e lo spazio noi abbiamo la sua figura alla quale imponiamo noi ora il nome di *atteggiamento*. L'uomo movendosi muta figura o, ciò che vale lo stesso, muta atteggiamento; e ben lo sanno i pittori ed in genere gli artisti i quali rappresentano le azioni umane, ossia i movimenti per mezzo delle figure, cioè degli atteggiamenti. Si può anzi dire che il più bravo pittore è quello il quale rappresenta più al vero l'atteggiamento che l'uomo prende in una data azione. Siccome poi abbiamo detto che li atteggiamenti variano con le azioni umane e queste sono di un numero stragrandissimo, così è palese che sarà parimenti stragrandissimo il numero degli atteggiamenti che vi corrispondono, e qualora noi dovessimo imporre un nome speciale a tutti, ci mancherebbe prima la vita che il lavoro, e vivessimo pure li anni di Matusalem. Pure, ed il lettore se ne persuaderà in appresso, noi abbiamo un bisogno assoluto di imporre questo nome, come apparirà in tutto il corso dell'opera, ma più specialmente nella *Meccanica umana* e nella *Pedagogia applicata*, e cercheremo di riuscirvi, ordinando gli atteggiamenti in tante categorie.

27. L'uomo, cioè ogni uomo, ha la possibilità di accostare il proprio vertice alle punta de' piedi o di al-

ontanarnelo, però vi sono limiti di accorciamento e di allungamento oltre i quali egli non può andare. Questi limiti non sono modificati dalle braccia, perchè nel momento i punti che consideriamo sono capo e piedi; ecco perchè voi vedete nella fig. n. 1 un uomo rappresentato di profilo e nella fig. n. 2 di fronte senza li arti superiori, e lo stesso avviene per un altro gran numero di figure e sempre pel medesimo motivo.

28. L'uomo si compone di due metà, cioè metà sinistra e metà destra: quando queste due metà hanno identico atteggiamento è inutile rappresentarle tutte due; ecco perchè generalmente nei profili si vede una metà sola dell'uomo, l'altra si sottintende.

29. La fig. n. 1 rappresenta l'uomo nella sua massima lunghezza, veduto di fianco e fra i contorni traspaiono le ossa del suo scheletro dalle quali sopratutto dipende la sua statura e dove sono le sue membra. Per es. la sua coscia destra non potrà essere altro che là dove è rappresentato il suo femore destro, nè il tronco potrà essere altrove che attorno alla sua colonna vertebrale ed il petto dove le costole, ecc. Quindi la fig. n. 1 potrebbe intendersi anche senza il contorno esterno, rappresentando le ossa sole come nella fig. 3.

30. Ma possiamo semplificare ancora molto di più perchè ogni membro ha un asse longitudinale e basta quindi una linea che corra dal ginocchio al piede per rappresentare le due ossa della gamba ed una dal calcagno all'alluce per il piede. Invece di tutte le sezioni delle vertebre basta una linea che ne assecondi l'andamento, e della cassa toracica, quando si tratta di essa unita al tronco, si può far anche ammeno, dal momento che si sa essere fissata alla colonna vertebrale. Così abbiamo una figura schematica molto più semplice nella f. 4 dove quei piccoli circoli fra membro e membro stanno a mostrare le singole articolazioni che dal basso all'alto noi ridu-

ciamo a sole quattro: cioè *a)* fra il piede e la gamba: *b)* fra la gamba e la coscia (il ginocchio); *c)* fra la coscia ed il catino; *d)* fra il catino, compresavi la sezione inferiore della colonna lombare col resto della colonna vertebrale. Le altre articolazioni intervertebrali del dorso e quelle del collo e quelle tra le ossa del piede, furono da noi, come ben si vede, altresì trascurate; perchè crediamo poterne fare momentaneamente di meno.

31. Diciamo atteggiamento **tipo** quando è massima la distanza nell' uomo dal vertice alle punte de' piedi sia veduto di fianco come in fig. 1, 3, 4, come di fronte, fig. 2. — Caratteri dell' atteggiamento *tipo* sono: *piedi paralleli ed a contatto nella loro massima estensione, ginocchia tese ed unite nel maggior grado, la coscia sul prolungamento dell' asse della colonna vertebrale i cui punti estremi atlante e coccige distano al massimo grado. Il petto è sollevato e prominente, il ventre indentro, il capo eretto.* Pregherò il lettore ad apprendere questa definizione a memoria, perchè il tipo è come si vedrà in appresso l' *unità* e la *base* non solo degli atteggiamenti, ma ancora di tutta quanta la nostra ginnastica.

32. A questo atteggiamento abbiamo imposto il nome di *tipo* in onore di **Costantino Reyer** che fu il primo a propugnare con conoscenza *seria* profonda e costante la estetica de' movimenti in Italia. Viene quindi da lui il progresso fatto nell' esecuzione degli esercizi e sopratutto io devo a lui se sono arrivato alle presenti conclusioni ed a dare un nuovo indirizzo a' miei concetti. È un piccolo tributo di gratitudine che io offro al mio Maestro con questa parola usata la prima volta da lui nel suo periodico « La Ginnastica. »

33. Contrario all' atteggiamento tipo è l' altro di **raccolta** (fig. 5) in cui tutte le articolazioni notate da noi sono flesse e le membra ravvicinate in guisa che

le punte de' piedi sono rialzate verso gli stinchi, le calcagna verso le anche, le ginocchia serrate al petto, e quindi esiste anche una flessione anteriore della colonna vertebrale nella regione de' lombi. Per questo anche l' osso del pube è ravvicinato all' apofisi xifoide od apice dello sterno. L' atteggiamento *raccolta* è la figura più *breve* del corpo umano. V. fig. 5.

34. **Arco** differisce da tipo perchè in questo esiste una *flessione posteriore della colonna vertebrale* nella regione de' lombi. A motivo di questa flessione la distanza fra il margine costale inferiore e l'arco del pube è *aumentata*. V. fig. 6.

35. **Ginocchio** (V. fig. 7). Identico a tipo meno che nei rapporti fra coscia e gamba: infatti qui le due membra si incontrano sotto un angolo più o meno acuto, mentrechè in tipo stanno, per quanto è concesso, in linea retta fra loro.

36. **Squadra** è l'atteggiamento tipo, in cui però è flessa l'articolazione della coscia (V. fig. 8) Nella *squadra l' asse longitudinale dell' arto inferiore incontra sotto un angolo più o meno acuto l' asse longitudinale del tronco.* Qui di nuovo, come nella *raccolta* è diminuita la distanza fra il pube ed il margine inferiore delle costole.

37. A queste cinque maniere di atteggiamento che riguardano il corpo, sopratutto quando è sollevato da terra, dobbiamo aggiungerne altre due che lo considerano appoggiato sul suolo; esse sono:

38. **Attenti** eguale a tipo con la sola differenza che in questo i due piedi incontrano la gamba ad angolo retto e sono i due loro assi longitudinali inclinati reciprocamente in guisa da circoscrivere un angolo di 60 gradi:

39. **Piegata** atteggiamento in cui *l'uomo tocca terra sui due avampiedi divaricati a 60 gradi:* i calcagni si toccano; le ginocchia sono piegate al massimo grado

e distano fra loro 10-20 centimetri *il busto è verticale, l'articolazione dei lombi è estesa, le braccia avanti con palme rivolte ingiù, il capo eretto.* (V. fig. 9).

40. Noi abbiamo stabiliti questi atteggiamenti, supponendo che l'uomo avesse un lato solo, ossia che i due lati sinistro e destro agissero e presentassero la figura medesima. Ma vi possono essere atteggiamenti assimmetrici nei quali una gamba si presenta diversamente dall'altra. In questo caso sarà necessario dare a ciascun lato il nome dello atteggiamento da lui rappresentato. Potrà essere p. es. il lato destro a tipo ed il lato sinistro a ginocchio: vorrà dire che per classificarlo occorrerà chiamarlo in questo modo *tipo destro, ginocchio sinistro.* Però a ben considerare la cosa si riconosce che delle quattro parole una è certamente inutile, poichè le due parole *destro* e *sinistro* essendo correlative una sola dovrebbe bastare dal momento che un lato non può essere che in uno atteggiamente o di tipo o di ginocchio. Quindi dicendo p. es. *tipo ginocchio sinistro*, si capisce senz'altro che la parola tipo si riferisce al lato destro, non potendo il lato sinistro essere contemporaneamente tipo e ginocchio. Possiamo anche stabilire che *quando di un lato non si indica l'atteggiamento, si sottointende che è tipo od almeno il più possibile tipico.* Conseguentemente la dicitura *tipo-destro. ginocchio-sinistro* si riduce a *ginocchio sinistro.* (Vedi fig. 10).

Negli atteggiamenti presi restando con un *piede a terra o con tutti e due, si sottintende l'attenti.* Quindi, avendo flessa la gamba sinistra, negli esercizi elementari, non si dirà: *attenti raccolta sinistra*; ma semplicemente: *raccolta sinistra.* Lo ripeto negli esercizi in cui uno o i due piedi rimangono durante il movimento a terra.

41. Presentiamo al lettore per esercizio da interpretare secondo le norme qui stabilite le diciture seguenti:

Squadra-destra.
Attenti ginocchio sinistro.
Squadra raccolta destra.
Arco raccolta destra.

42. Però può ancora nascere un dubbio.

Squadra raccolta destra è lo stesso che *raccolta squadra sinistra?*

Si risponde che no, imperocchè nella *squadra raccolta destra* s'intende che tutto il corpo si è disposto prima in *squadra*, poi la gamba destra si è raccolta. Invece nella dicitura *raccolta squadra sinistra* noi intendiamo che ambidue i lati si sono prima raccolti, poi la gamba sinistra si è stesa a squadra, restando la destra a raccolta. Adunque, sebbene effettivamente l'atteggiamento finale sia identico, la diversa dicitura indica una diversa via per la quale il corpo vi arriva. Eccovi un altro principio: *quando si mettono insieme più atteggiamenti, l'ordine nel quale si dicono deve essere eguale a quello nel quale si prendono.* Di conformità a questa massima si indichi come vengono presi i seguenti atteggiamenti combinati:

Arco-squadra destra.
Squadr'-arco sinistro.
Raccolta-ginocchio sinistro.
Ginocchio-raccolta destra ecc.

43. *Le parole tipo, arco, squadra ecc. quando sono sole* indicano movimento di ambedue i lati; quando invece sono seguite da *sinistro* o *destro* rappresentano movimento di un lato solo. Così

Raccolta destra-ginocchio sinistro ecc.

44. Finora abbiamo considerato la qualità dei movimenti concessi ad un uomo veduto di fianco; ma non la loro *quantità*: anche per questo occorre una dicitura.

Nella fig. 11 noi vediamo che il ginocchio può essere *appena* flesso come in *a*) oppure flesso per la *metà* della sua corsa come in *b*) od anche flesso *quasi* a contatto della coscia come in *c*) o finalmente flesso al massimo grado come in *d*). Diamo un nome supponendo tutta la corsa dell'articolazione divisa in quattro parti:

appena significa la corsa per un quarto od in quel torno
molto » la corsa per metà,
quasi » la corsa per tre quarti,
tutto » l'intiera escursione; però questa parola *tutto* può benissimo venir sottintesa e quindi per *ginocchio* s'intenderà *tutto ginocchio* e lo stesso di *squadra* per *tutta squadra* e va dicendo. Per ricordare che *quasi* (noi non abbiamo saputo trovare nome più conveniente) significa una escursione articolare di 3|4 nella sua totalità, giova ricordare che *quasi* significa *quasi tutto*.

45. Il lettore intende che quello che abbiamo detto per l'atteggiamento ginocchio va inteso per tutti gli altri; possiamo dunque avere *appena squadra*, *molta squadra*, *quasi squadra*, *squadra*; *appena raccolta*, *molta raccolta* ecc. Soltanto l'*atteggiamento tipo* non ha *graduazione;* per esso non esiste nè l'*appena*, ne il *molto*, ecc. *o è o non è. Tipo è l'unità* e l'unità è sempre indivisibile. Lo stesso vale per l'*attenti* che è il *tipo* degli esercizi a terra. La *piegata* invece ammette le stesse varianti delle altre figure; però inteso quanto agli arti inferiori, ma non quanto agli arti superiori che sono sempre ed interamente in posizione avanti con palme in giù.

46. Nell'insegnamento si usa ancora di un altro quantitativo nella parola *massimo che significa dover l'allievo prendere* dell'atteggiamento indicato dal maestro quella quantità maggiore che a lui è possibile. Così il maestro comanda qualche volta: *massima squa-*

dra, massimo arco, ecc. intendendosi che l'allievo faccia quanto è da lui per giungere alla squadra intera ed a *tutt'arco* od arco completo.

Non sempre l'allievo che deve prendere atteggiamento di *ginocchio* o di *squadra* o d'*arco* conserva il piede per quanto è possibile nel prolungamento dell'asse della gamba e questo suo difetto per il quale l'atteggiamento si *abbrevia* viene indicato con l'aggettivo **breve**. Quindi è *squadra* **breve**, quando come nella fig. 12 il piede è perpendicolare alla gamba, e così potrebbero essere *ginocchio*, *arco* e *tipo* brevi. — Invece qualche volta il maestro desidera che l'alunno nel raccogliersi mantenga il piede nel prolungamento della gamba, come nella fig. 13 ed allora, per ragione di contrapposti, quell'atteggiamento si caratterizza per *raccolta* **lunga**. Anche l'*attenti* può diventare *lungo:* in tal caso quale circostanza lo differenzia dal tipo?

47. A proposito di *raccolta* noi diamo un nome speciale alla *molta raccolta lunga* (V. fig. 14) e la chiamiamo **sedia**. Già guardando la figura si riconosce che rammenta la figura di un nomo seduto, toltone la differenza nella disposizione dei piedi.

48. Terminata così la nomenclatura dei movimenti che un uomo, supposto senza braccia, può fare nel piano antero-posteriore, occorre che noi consideriamo i movimenti de' suoi arti inferiori nel piano trasverso. Le gambe infatti possono allontanarsi l'una dall'altra, andando verso sinistra la sinistra e verso destra la destra. Chiameremo questo movimento **staccata** e subito intendiamo che avremo tre diverse staccate, cioè *staccata* quando ambedue le gambe si allontanano lateralmente dall'asse longitudinale del corpo; *staccata sinistra* se solo questa se ne allontana e l'altra rimane sull'asse longitudinale, e staccata destra nel caso simmetrico. Dicendo *staccata si intende di tutto l'arto in-*

feriore, perchè nel caso se ne allontanasse una parte sola, p. es. le ginocchia, restando i piedi a contatto, bisognerebbe poterla distinguere dal caso contrario: conseguentemente si hanno:

staccata.
ginocchio staccata
piè staccata
calcagno-staccata
avampiè-staccata.

49. Tutti gli atteggiamenti già trattati possono assumere l'aggettivo di *staccata*, ivi compresi il *tipo* e l'*attenti*. Quindi si ha per es.:

arco-squadra staccata destra
molto ginocchio piè staccato destro
squadra raccolta staccata sinistra
attenti-sedia staccata destra
appena raccolta ginocchio staccata
piegata calcagno staccata ecc.

50. In ginnastica non sempre il corpo è disposto coi piedi verso terra ed il capo in alto, avviene anzi spessissimo che questi rapporti vengono o invertiti od almeno variati. Giacchè la colonna vertebrale è la base ed il fondamento del nostro scheletro, applicheremo ad essa una nomenclatura che possa esprimerci queste varianti. La colonna vertebrale (V. f. 1.) presenta due estremità, una dove sta il *capo* e l'altra dove s'unisce al catino. Presenta anche due faccie, una anteriore dove stanno i corpi delle vertebre e guardante verso il petto e il ventre; una posteriore rivolta alla pelle del dorso. Eccovi ora quattro parole: *basso*, *alto*, *avanti*, *dietro*.

51. Diciamo *basso* un atteggiamento quando la colonna vertebrale è disposta in modo da essere il capo rivolto *direttamente* in alto ed il catino in basso. Le fig. 1. 2. 3. sono tutti atteggiamenti *bassi*. Però, onde sem-

plificare per quanto è da noi la nomenclatura, *in ciascun atteggiamento si* **sottintende** *la direzione* **basso**; *quando non ne è indicata un'altra.*

52. *Alto* è quell'atteggiamento in cui il *catino supera l'altezza da terra del capo.* Le fig. 15, 16, 17 rappresentano altrettanti atteggiamenti alti. Però non si dice *tipo alto;* invece si dirà *verticale.*

53. *Avanti* è l'atteggiamento che si ottiene quando essendo l'atteggiamento *basso*,

1. Resta fermo il capo, e il catino si muove nella direzione dal sacro al pube;
2. Resta fermo il catino, e il capo si muove nella direzione dalla fronte alla nuca;
3. Si muovono contemporaneamente il catino nella direzione dal sacro al pube ed il vertice dalla fronte alla nuca;

In tutti e tre questi casi, continuando il movimento per un quarto di circolo, arriva il momento in cui la colonna è disposta orizzontalmente, la spina, cioè il dorso rivolto verso terra.

54. Sono *atteggiamenti avanti* tutti quelli appo *i quali il dorso è rivolto verso terra.* Un uomo che giace col ventre all'insù, toccando terra o il letto col dorso, è in atteggiamento avanti.

55. *Dietro* si dice di un *atteggiamento in cui guarda terra il ventre* od il petto e rispettivamente i corpi delle vertebre. Un uomo bocconi è in atteggiamento dietro.

56. È bene che il lettore si faccia un concetto ben esatto del valore che hanno qui le parole *avanti* e *dietro:* e si ricordi che esse si riferiscono alla colonna vertebrale e non agli arti inferiori; diversamente gli accadrà di confondere una direzione con l'altra. Badi esso p. es. che un uomo il quale, stando all'attenti, abbia piegato il busto in avanti, significa che sarà pas-

sato per atteggiamento dietro e sarà pervenuto, se giunge alla tutta squadra, a *squadra alto;* invece piegando il busto indietro arriverà ad *arco-ginocchio dietro.* Così dallo attenti lanciando una gamba avanti, per quanto possa diventar alto questo slancio egli resterà sempre in *squadra sinistra o destra bassa*, perchè il calino sarà sempre rivolto verso terra e lo sarebbe anche se con un salto lanciasse contemporaneamente le due gambe avanti. Nel salto mortale indietro facendo *raccolta,* i saltimbanchi passano per gli atteggiamenti seguenti: *raccolta avanti - alto - dietro - basso*; invece nel salto mortale avanti, passano per *raccolta dietro - alto - avanti - basso.*

57. Che il lettore abbia anche qui la pazienza di non continuare la lettura, senza essersi prima esercitato a rappresentare graficamente (è così facile con le nostre figure schematiche!) gli atteggiamenti seguenti:

raccolta avanti, *squadra bassa*
squadra alta, *ginocchio alto*
raccolta dietro, *arco dietro*
ginocchio avanti *verticale ecc.*

58. Non sempre in ginnastica si ottiene che l'atteggiamento diventi in tutta realtà *avanti,* o *dietro od alto;* ci occorrono dunque parole a significare le frazioni. Dividendo anche le direzioni in quattro parti noi possiamo accontentarci, perchè non sappiamo far meglio, della nomenclatura seguente:

basso	*alto*
quarto avanti	quarto dietro
mezzo avanti	mezzo dietro
tre quarti avanti	tre quarti dietro
avanti	*dietro*
quarto alto	quarto alto
mezzo alto	mezzo alto
tre quarti alto	tre quarti alto
alto	

Di leggieri si scorge che abbiamo considerato *basso* come *unità* e quindi non abbiamo frazioni del medesimo. Invece quattro gradazioni furono notate di *avanti* e *dietro* ed *otto* di *alto*; ed il lettore indovina subito il motivo della differenza, guardando la *rosa* del tipo nella fig. 9. Un uomo *sospeso* per le braccia può percorrere secondo l'articolazione scapolo-omerale da *basso* per *avanti* fino a dietro, ed essendo in *appoggio* a braccia ritte; p. es. alle parallele, da *avanti* per *basso* e *dietro* fino ad *alto*.

59. Il lettore si occupi ora di trovare le espressioni grafiche degli atteggiamenti seguenti.

quasi raccolta mezzo dietro
appena squadra avanti
arco ginocchio quarto alto
molta squadra mezzo avanti
tipo tre quarti alto ecc.

60. E finalmente arriviamo anche alle *braccia* Dico finalmente perchè con tutta probabilità il lettore sarà già annoiato di tutta questa nomenclatura e della tensione intellettuale richiesta per intendermi; nel caso egli speri di trovar più tardi un linguaggio meno duro ed un sistema meno difficile, il meglio che possa fare è di buttare il libro dalla finestra e mettere il cuore in pace.

61. Rappresentiamo nella fig. 19 il braccio completamente *steso* come abbiamo fatto delle gambe nel tipo e nella squadra. La fig. 20 dà il braccio nella sua forma schematica notandovi quattro articolazioni, vale a dire:

a) scapolo – omerale
b) omero – ulnare
c) radio – carpea
d) metacarpo – falangea.

62. Dalla figura 19 si riconosce che noi ammettiamo normalmente l'articolazione metacarpo-falangea in uno

stato di completa estensione, cioè in guisa che non possa diventar maggiore la convessità *dorsale* dalla mano; mentre la carpo-radiale ha un leggiero grado di flessione *palmare*, cioè tanto che basti per formare una linea retta dei tre punti: gomito, carpo lato dorsale ed unghie dell'ultime falangi. *Noi chiamiamo questa la posizione tipica o* **normale** *dell'avambraccio, tutte le volte che le braccia sono in azione.* Non già nello *attenti*, perchè qui non si parla di braccia. Invece questa è la posizione nella *piegata* dove l'arto superiore ha pure un determinato atteggiamento.

63. Quanto alla articolazione *omero-ulnare* o del gomito, non calcoliamo che i due punti estremi, cioè, la completa *estensione* come nella fig. 20 o la completa *flessione* come nella fig. 21.

64. Quando le braccia sono nella loro completa estensione, a motivo di una variante nella articolazione scapolo-omerale noi consideriamo le braccia in cinque atteggiamenti diversi.

65. Braccia *dietro* quando esse si allontanano parallelamente indietro nella direzione dallo *sterno* alle vertebre (V. fig. 22.)

66. Braccia *avanti* quando parallele movendo nella direzione dal sacro al pube esprimono un angolo retto sulla linea che dal collo scende alla coscia. Non è quindi per noi questione di corpo basso od avanti ecc. Per noi a dichiarare le braccia avanti basta che sia soddisfatta la condizione indicata precedentemente. V. fig. 23.)

67. Braccia in *alto* quando le braccia essendo parallele fra loro sono pure parallele ad una linea che risale dal sacro all'atlante, trovandosi le mani nel punto più lontano possibile dal catino. Questo atteggiamento prende il nome di braccia **tese** (V. fig. 24) se il corpo è in sospensione e di **ritte** se il corpo è in appoggio (V. fig. 25). Anche qui si comprende che braccia in

alto è indipendente dalla direzione dell' atteggiamento del corpo.

68. Braccia in *basso* quando decorrono parallele sulla linea dei fianchi, cioè parallelamente all' asse longitudinale della colonna vertebrale, trovandosi le mani nel punto più lontano possibile dall' atlante. (V. fig. 26).

Questo atteggiamento è detto anche braccia *ritte* quando il corpo è appoggiato p. es. sulle parallele ed anche *tese* se invece esso è in sospensione con atteggiameto *alto*. (V. fig. 27.)

69. Braccia *infuori* quando le due braccia sono sul prolungamento della linea che unisce le due articolazioni *omero-scapolari* (V. fig. 28) in guisa da formare con quella una sola linea retta. Qui è massima la distanza che separa una mano dall' altra.

70. Ci occorre ormai stabilire quando si dice del corpo che è *sospeso* od in *sospensione* e quando invece lo si dichiara *appoggiato* od in *appoggio*.

71. **Sospeso** è il corpo *quando l'azione della gravità tende ad* estendere *le articolazioni degli arti pei quali è fissato; in* **appoggio** *quando invece la gravità tende a piegarli*. Non ostante che questa definizione sia per quanto è possibile scientifica, noi non vi nascondiamo esistere posizioni intermedie fra l' appoggio e la sospensione dove non si sa quale delle due sia più ragionevole e conveniente. Possiamo anzi aggiungere che posizioni intermedie fra la sospensione e l'appoggio sono appunto quelle le quali non hanno una nomenclatura universalmente accettata.

72. Braccia *indentro* è il contrario di braccia *infuori* perchè mentre qui le mani stanno fra loro a massima distanza, nell' indentro sono alla minima. cioè a contatto. Però siccome le mani possono incontrarsi tanto in atteggiamento avanti, quanto in quello di alto e dietro. così noi abbiamo tre atteggiamenti delle braccia in-

dentro, cioè *avanti-indentro*, *alto-indentro*, *dietro-indentro*. Questa parola *indentro* corrisponde alla *obliquo*, come l'*infuori* alla *fianco*.

73. Braccia *flesse*, quando essendo il corpo *sospeso* i gomiti sono flessi al massimo grado. (V. fig. 29).

74. Braccia *piegate* quando il corpo è in appoggio sulle braccia ed i gomiti sono flessi.

75. La mano può essere *aperta*, e quando noi diciamo aperta la sottointendiamo estesa al massimo grado, oppure *chiusa* a pugno ed anche qui nel suo grado maggiore.

La mano aperta può avere la *palma*:

in **giù** rivolta verso terra.
in **su** » in alto
in **dentro** » verso l'altro lato del corpo
in **fuori** rivolti i due dorsi l'uno verso l'altro
in **avanti** rivolta nella direzione dal sacro al pube
in **dietro** » » » dal pube al sacro

76. La mano quando è chiusa può stringere un oggetto (in ginnastica un ordegno) afferrandolo, dopo essere passata *sopra* al medesimo: **mani sopra** (mani prone) o dopo esservi passata *sotto*: **mani sotto**, o dopo aver rivolto le due palme una verso l'altra (anelli, montanti della scalta, maniglie del cavallo, parallele) **mani indentro** od infine dopo aver rivolto i dorsi delle due mani l'uno verso l'altro: **mani infuori**.

Infine l'attrezzo può essere preso passando una mano sopra e l'altra sotto, in tal caso noi denominiamo da quella che si è disposta sotto, quindi abbiamo **sinistra sotto** (*palme opposte a sinistra*), e **destra sotto**. Una mano che prende indentro e l'altra infuori si nominano indicando quella *infuori*, quindi **sinistra infuori** e *destra infuori*.

77. **Prese** si chiamano le diverse maniere con le quali la mano del ginnasta afferra gli ordegni, e di tali,

riassumendoci, noi abbiamo qui distinto *otto* maniere, cioè:

Mani sopra
» sotto
Sinistra sotto
Destra »
Mani indentro
» infuori
Sinistra infuori
Destra infuori.

78. Di quella parte del nostro corpo che si chiama **capo** non abbiamo detto ancor nulla, perchè il suo atteggiamento può riassumersi nelle poche prescrizioni seguenti.

79. Nell' *attenti*, nella *piegata*, ed in tutti gli atteggiamenti bassi il capo deve essere tenuto *eretto* cioè non chinato in alcun verso:

80. Negli atteggiamenti *avanti*, generalmente esso china qualche poco in avanti:

81. Negli atteggiamenti *dietro* od *alto* a seconda della opportunità dietro o avanti, però nel maggior numero dei casi il capo chinato dietro, cioè la nuca ravvicinata alla spina.

82. Nell' adoperare questa molteplice nomenclatura per determinare gli atteggiamenti, occorre che noi stabiliamo *l' ordine* della dicitura che noi adotteremo. *In* genere *noi terremo scrupolosamente a quell' ordine medesimo secondo il quale* crediamo che *il ginnasta proceda per arrivare a quel dato atteggiamento.* Negli esercizi comprendenti gli arti superiori noi procederemo dalle mani al tronco e diremo per esempio alla *sbarra:*

Sopra tese tipo staccato avanti e significherà un atteggiamento a prendere il quale il ginnasta si è attaccato passando le mani sopra, ha mantenuto i gomiti

estesi, ha rialzato tutto il corpo conservandolo rigidamente esteso ed allungando infuori le gambe, fino a disporsi orrizzontale, il dorso rivolto a terra. L'esercizio è senza dubbio di sospensione, perchè *tese* si dice soltanto del corpo sospeso.

83. Che il lettore s'ingegni di rappresentare graficamente li atteggiamenti seguenti agli anelli.

dentro-flesse tipo
» raccolta
» tese » avanti
» » » alto
» » » dietro
» » tipo

---

dentro-flesse tipo
» stese appena squadra
» piegate ginocchio
» ritte tipo
» Piegate raccolta dietro
» » » staccata alto
» ritte verticale staccata

CAPITOLO III.

DEI MEZZI DELLA GINNASTICA — ESERCIZI

ARGOMENTO — In che somigliano e differiscono gli esercizi tra loro — Vantaggi della ginnastica — Classificazione fisiologica, teorica, anatomica, pedagogica — Solidità di una classificazione.

84 Gli esercizii sono, lo abbiamo gia detto, *movimenti umani voluti e precisati*, ora ci conviene analizzare li elementi essenziali della loro costituzione.

Dalla maniera con la quale li abbiamo definiti, appariscono già indispensabili due elementi, cioè: *il movimento* e la *volontà* di chi lo eseguisce. L' esercizio ha dunque due parti, una corporea o *fisica*, il movimento in sè ed una morale od affettiva che è la *volontà*. Ma a chi ben consideri apparisce ancora che se l' uomo non ha prima *inteso* quale movimento farà, non potrà volerlo, e quindi questo elemento della volontà ne fa sottointendere un altro cioè la *intelligenza*. Se ne deduce che l'esercizio è tale in quanto vi concorrono tre elementi, uno *fisico*, il movimento in se, uno *intellettuale* cioè la cognizione del movimento che si fa, ed uno *morale*, la volontà che produce il movimeuto istesso: Mancando uno di questi tre elementi, il movimento, e lo abbiamo già detto in precedenza, non appartiene alla ginnastica. Così gli animali addestrati non fanno esercizi nel senso da noi stabilito per questa parola, poichè manca, o si crede, in loro la intelligenza.

85. Anche sotto un altro rapporto gli esercizii sono guali fra loro, ed è in questo che cominciano quando l'uomo da un atteggiamento indeterminato passa ad uno determinato e precisato; parimenti terminano tutti

allo stesso modo, perchè terminano quando l' uomo ritorna ad un atteggiamento non determinato.

86. Però gli esercizii si differenziano sotto molti altri aspetti e per esempio: non tutti arrivano al medesimo atteggiamento, nè passano per la stessa serie nè conservano un dato atteggiamento per il medesimo tempo; quindi è che le difficoltà presentate dai diversi esercizi, sono diverse e gli esercizi possono distinguersi a seconda delle difficoltà loro. Vi sono esercizi, nei quali la difficoltà principale ha nome di *forza*, di *mobilità* articolare di *agilità*, di *cadenza*, di *equilibrio* di *leggerezza*, di *noia*, *dolore*, *fatica*, *eleganza* ecc. difficoltà tutte che noi crediamo di ordine fisico.

Altri esercizi sono difficili, specialmente per questo che esigono *destrezza* grande o grande *attenzione*.

Infine sono esercizi, al compimento dei quali occorrono *energia*, *tenacità*, *coraggio*, *docilità*, *tranquillità* ecc., tutte doti morali.

87 Quali sono i vantaggi della ginnastica?

Se uno vi dice che la ginnastica rende l'uomo sano. rispondetegli che non è vero, perchè molti già ammalarono o perirono per cagione sua.

Così non è vero che la ginnastica renda l'uomo forte o più agile o più flessibile, o più elegante: ho conosciuto a migliaia scolari i quali non ne trassero giovamento alcuno od almeno un giovamento molto discutibile.

Si deve dire soltanto che la ginnastica **può** rendere l'uomo sano o più forte, o più elegante ecc. e lo rende di fatto, se gli esercizi sono tali da corrispondere al fine loro. Non è discutibile se la ginnastica *possa* influire sull' uomo *fisico*, *intellettuale*, *morale;* poichè dal momento che lo sviluppo delle potenze dipende da un *ordinato* esercizio loro, il movimento ginnastico di sua natura impegna le facoltà fisiche, intellettuali, morali dell'uomo, lo può dunque sviluppare fisicamente, intellet-

tualmente, moralmente. E dal lato fisico, dal momento che vi sono da vincere difficoltà dipendenti dalla forza, dalla cadenza, dall' eqnilibrio ecc. possiamo stabilire che i vantaggi fisici della ginnastica, *possono* essere aumento di forza, di cadenza, di equilibrio ecc.

Lo stesso ragionamento vale per le difficoltà di ordine intellettuale e morale.

88 Un altro vantaggio della ginnastica può essere lo sviluppo armonico del corpo, purchè il maestro eserciti proporzionatamente alla importanza loro le diverse parti che lo compongono. E similmente la ginnastica *può* dare disciplina, se pretende dagli alunni che la conservino durante gli esercizii e *può* dare giocondità, perchè uno sviluppo armonico del corpo, una forza maggiore, un portamento più estetico, il sentimento della propria energia, della propria tenacità, del proprio coraggio ecc., sono elementi validissimi a rendere l' uomo giocondo.

89. Chi riassuma le cose dette fin qui in un quadro sinottico, si trova avanti la tabella seguente dei

Vantaggi che la Ginnastica *può* dare:

DOTI

fisiche....
- sviluppo armonico del corpo
- forza di: potenza, resistenza, fermezza, saldezza
- cadenza
- mobilità articolare (flessibilità)
- agilità
- equilibrio
- leggerezza
- eleganza di movimenti
- indurimento contro: la noia, il dolore, la fatica

intellettuali
- destrezza (rapidità e sicurezza di determinazione)
- attenzione: concentrata, prolungata, multipla (su varie parti nel tempo stesso)

morali....
- giocondità
- disciplina
- tranquillità (senza sgomento, senza ansia, senza arrendatezza)
- energia
- tenacità
- coraggio
- presenza di spirito

90 Il quadro distingue gli esercizii a seconda della loro difficoltà, è dunque una vera e propria classificazione degli esercizii medesimi, classificazione, la quale potrebbe chiamarsi *fisiologica*, perchè si basa sul valore fisiologico dell'esercizio. Noi ci ricorderemo verso il termine di quest'opera della classificazione fisiologica, ed è là, che partitamente discorreremo degli esercizii di forza, di agilità, ecc.; per ora, noi dobbiamo trovare qualche altro criterio per distinguere gli esercizi in classi.

91. Prenderemo quello più comunemente adottato dagli autori più accreditati, facendo di essi due categorie; una di esercizii collettivi, i quali in ragione della facilità loro soglionsi far eseguire contemporaneamente da una schiera di alunni; l'altra di esercizii *individuali*, che per la loro maggiore difficoltà, o per l'assistenza che richiedono, o per altra cagione, di solito si eseguiscono da uno o da pochi alunni per volta.

Siccome è questione di difficoltà e la difficoltà è relativa a chi la deve superare, così è chiaro che questa classificazione incappa facilmente nelle censure del pubblico.

92 L'insieme degli esercizii collettivi costituisce la *ginnastica collettiva*, e di quelli individuali la *ginnastica individuale*.

CLASSIFICAZIONE DELLA GINNASTICA COLLETTIVA

ESERCIZI
- **Ordinativi** — ginnastici / militari
- **Progressivi** — ginnastici / militari
- **Elementari**
- **Attrezzi a mano**
- **Salto** — preparatorio / sul nudo terreno / con attrezzo
- **Arrampicare**
- **Equilibrio** — senza attrezzo / con attrezzo
- **Appoggio**
- **Ginnochi** — senza attrezzo / con attrezzo

93. La ginnastica individuale si distingue in classi a seconda dello attrezzo; quindi abbiamo esercizii alle parallele, esercizii alla scala ecc. il quadro sinottico della ginnastica collettiva lo uniremo al trattato che le è relativo.

94. Ma la classificazione degli esercizii potrebbe partire da un altro criterio, per esempio dalla regione del corpo a cui si riferisce, cosi esercizii del collo, delle braccia, delle mani ecc. Questa classificazione potrebbe prendere l'aggettivo di *anatomica*, però restringendosi a questo criterio sarebbe assai imperfetta. Molto più conveniente, per avere una buona classificazione anatomica, sarebbe di prendere per base non le regioni ma le articolazioni e dire per esempio esercizii del gomito, del ginocchio e va discorrendo: perchè le regioni, essendo almeno linee hanno due estremità rappresentate da articolazioni, nasce quindi incertezza, quando per esempio si dice coscia se l'azione muscolare si intenda spiegata sulla articolazione del ginocchio o invece sulla ileo-femorale. Per lo stesso motivo della confusione anche il criterio delle articolazioni è insufficente; poichè le articolazioni sono almeno cerniere, ed hanno quindi almeno un movimento di flessione ed uno di estensione. nè si saprebbe a quale di questi movimenti un dato esercizio si riferisce, qualora non si accettasse per criterio i movimenti elementari delle articolazioni. Una classificazione anatomica trattando gli esercizii del collo li dovrebbe distinguere non solamente in quelli delle articolazioni occipito-atlantoidea ed atlanto-epistrofea ma invece nelle otto classi seguenti:

Rotazione sinistra del capo, rotazione destra, flessione anteriore, flessione posteriore, flessione sinistra. flessione destra, circumduzione sinistra, circumduzione destra.

95. Un altro criterio egualmente importantissimo per la classificazione degli esercizii è la loro difficoltà re-

lativa, perchè ben si comprende che occorre insegnare l'esercizio facile prima del meno facile e, dopo questi due, il difficile ed il difficilissimo. Questa si chiamerebbe classificazione *pedagogica*.

96. Quale di queste quattro classificazioni è da preferire? Supponiamo di preferire la pedagogica. In questo caso disporremmo gli esercizii a seconda della loro facilità; e ne avremmo una linea; ma subito ci accorgeremmo di aver bisogno della classificazione anatomica per illumiuarci sulla facilità relativa, non potendosi stabilire un confronto di facilità tra, per esempio, il flettere le braccia ed il flettere le gambe: due cose affatto diverse. Di tal maniera la linea diventa un quadrato somigliante a una tavola pitagorica. Neppur questo sarà sufficiente perchè non si può confrontare un esercizio di coraggio con uno di tenacità o di forza, o di portamento ecc. Quindi su ciascuno di quei quadrati si deve elevare una serie secondo i concetti fisiologici e la tavola pitagorica diventa così un volume, un cubo, un solido; una classificazione per esser solida deve dunque essere un solido. Però non sarà ancora chiara per il maestro di ginnastica, essendochè egli avrebbe in questo solido, esercizi elementari messi insieme ad esercizi alla sbarra, al salto o alle parallele ecc.; quindi è che ad ordinare la materia gli giova di ridurre questo enorme solido comprendente tutti gli esercizii della ginnastica in tanti dadi minori, ciascuno dei quali ha il nome di un attrezzo: per conseguenza avrà un solido parallelo, un solido sbarra, un solido elementare ecc., in ciascuno dei quali ogni esercizio sarà al suo posto, ed egli riescirà facilmente a formarsi il concetto del valore dei singoli attrezzi. Soltanto per mezzo di questa quadruplice classificazione il maestro di ginuastica può arrivare a tenere un corso *razionale* di ginnastica pratica, e la necessità appare quindi evi-

dente per lui di conoscere a fondo, tanto la ginnastica teorica, e la pedagogia, quanto la fisiologia e l'anatomia. Siccome poi l'argomento *forza* non è svolto dalla anatomia, sibbene dalla meccanica umana; così apparisce ancora la grandissima importanza per lui di questa meccanica affine di graduare pedagogicamente gli esercizii dal lato della forza che esigono.

CAPITOLO IV.

DEL FINE DELLA GINNASTICA. VALUTAZIONE FISICA

ARGOMENTO — Fine della ginnastica — Necessità della valutazione fisica — Misurazione della statura, del peso, dell'adipe, della capacità polmonale, della forza, della flessibilità, della leggerezza ecc. — Valore ginnastico della valutazione fisica.

97. Fine della ginnastica è di *educare*, per quanto è da lei, l'uomo; noi lo abbiamo già detto al par. 14 pag. 14; ma ora ci conviene di meglio determinare e precisare quale cosa intendiamo per questa educazione. Certo non è nel concetto nostro che essa significhi dover la ginnastica insegnare p. es. di leggere o di scrivere, due capacità completamente estranee alla natura della ginnastica; nemmeno però ci rassegneremo ad ottenere semplicemente da lei lo sviluppo del corpo, dal momento che abbiamo già provato (par. 84) esercitare essa una marcata influenza sull'intelletto e sulla volontà. Non è ragionevole adoperare uno strumento solo per la metà di ciò che può dare. La classificazione degli esercizi ci ha già portati a concludere che la ginnastica è capace di dare (par. 89) uno sviluppo armonico del corpo, forza di potenza, resistenza, fermezza, saldezza, flessibilità, agilità, equilibrio, leggerezza, eleganza; capace di indurare contro la noia, il dolore, la fatica ecc. ecc.; e lo abbiamo desunto da quella legge che governa ogni organismo: lo *sviluppo deriva dall'esercizio*. E siccome siamo ben convinti, come lo sono tutti universalmente, della verità della legge, così siamo tranquilli sulla verità delle nostre deduzioni. Però, mentre la legge ci

dice p. es. che l'uomo sotto l'azione della ginnastica diventa più forte, non ci dice però *quanto*, ne in quanto tempo, ne quali sono gli esercizi che vi riescono meglio e più sicuramente. Lo stesso può ripetersi per la flessibilità, pel coraggio ecc.

98. Ma vi è di più. Perchè la ginnastica raggiunga il proprio fine è necessario che essa dia innanzi tutto all'alunno quelle qualità di cui ha più grande il bisogno e di ciascuna qualità dia quel tanto che si conviene senza danneggiare le altre. Così non deve formare l'uomo più coraggioso di quanto comporti la sua forza, nè tanto forte da essere poi meno flessibile di quel che si convenga; nè equilibrato senza portamento e va dicendo. Ora per sapere se manca la forza bisogna saperla prima misurare, e la stessa cosa va intesa per la flessibilità, la leggerezza, ecc. Dunque la ginnastica non può raggiungere il proprio fine per una via sicura ed in un modo razionale se non ha il mezzo di determinare in quali condizioni si trova il discente prima di cominciare gli esercizi ed in quali va mano mano arrivando. La determinazione delle condizioni fisiologiche del ginnasta ha nome di *valutazione fisica*.

99. Nulla di tutto ciò che può avere un rapporto con la ginnastica deve essere trascurato nella valutazione dell'uomo. Noi non possiamo qui dire di tutte le condizioni perchè è nostra opinione che l'esercizio corporale sia ancora in così profondo grado d'infanzia da poter prevedere sin dove la ginnastica abbia bisogno di conoscere l'uomo fisico, intellettuale, morale. Diremo di alcune.

100. Il maestro deve informarsi dell'*età* dell'allievo, perchè si sa che le differenti età hanno pure qualità ed attitudini e sviluppo fisico diverso.

101. E subito dopo l'età dovrà determinare la *statura*. Qui la questione si fa subito molto grave. È ancora dubbio e molto se l'esercizio corporale aumenti o di-

minuisca l'altezza dell'uomo, ossia se esso determini o no un allungamento delle ossa. Si suppone che nella prima età, cioè sin dentro l'adolescenza, esercizi di molta forza, p. es. il portar pesi, nuoccia grandemente alla statura; si suppone, ma non si sa, perchè lo studio fatto della questione è stato fatto fino ad oggi in un modo empirico sino alla ingenuità. Misurati gli alunni in principio d'anno ed al suo termine si è trovato un aumento in istatura e si è detto da qualcuno: dunque la ginnastica aumenta la statura, senza pensare che in capo all'anno gli allievi sono tutti cresciuti d'un anno in età. Come procedere in questo studio? Innanzi tutto occorre stabilire con un gran numero di osservazioni la statura media degli abitanti di quella regione a seconda della loro rispettiva età. Ciò fatto determinare l'età e la statura della scolaresca in principio d'anno ed in fine rapportandola a quella media già trovata, ed allora si che sommando da una parte gli aumenti effettivamente ottenuti e dall'altra quelli che si avrebbero avuti senza esercizio corporale, si potrà cavarne qualche probabile conclusione. Ed il quadro prospettico potrebbe compilarsi nel modo seguente:

Numero d'ordine	CASATO e NOME	II giorno					II giorno				
		Età, anni, mesi	Statura effettiva	Statura media	Differenza in +	Differenza in −	Età, anni, mesi	Statura effettiva	Statura media	Differenza in +	Differenza in −
1					7	6				6	2
2					8	2				4	0
3					4	0				5	1
4					5	2				2	0
5											
6											
7											
8											
ecc.											
				Totale	24	10			Totale	17	3
				Differenza in +		14					14
				Differenza 0.							

Non aggiungo spiegazioni, chè il quadro si intende da sè.

102. L'attrezzo che serve alla misurazione della statura verrà descritto nella parte riguardante la costruzione degli attrezzi.

103. Un'altra valutazione molto importante è quella del peso, poichè fino a un certo punto rappresenta il volume, quindi date due stature eguali, al peso maggiore corrisponde un corpo più complesso. Ma anche qui per sapere se la ginnastica aumenta la complessione, occorre prima conoscere quale è il peso medio in rapporto alle età ed alle stature. Si comprende che questo calcolo è già più difficile, perchè si tratta di tener conto contemporaneamente di due fattori.

104. E la ragione dei due fattori sta nell'osservazione che generalmente di due persone eguali per statura: ma diverse per età, è la più vecchia la persona più complessa. Occorrerà stabilire questo rapporto prima del peso. Non faccio una tavola, perchè già somiglierebbe molto alla precedente.

105. Ma un aumento od una diminuzione di peso può aver luogo per cagione del solo adipe o de' muscoli: ordinariamente è la risultante di una proporzione inversa fra questi due. Avviene che un uomo grasso, ginnasticando perda peso, non ostante che guadagnino i suoi muscoli, a motivo di un dimagrimento: per conseguenza si potrebbe credere, a cagione del peso diminuito, che l'uomo fosse deperito. Nasce da ciò la necessità di determinare meccanicamente lo stato di pinguedine dell'uomo, ed io credo che la cosa non sia poi così difficile, come il non averla tentata mai, lascierebbe supporre. Ho in animo di far costruire un compasso doppio, di cui un'apertura si applicherebbe a qualche regione del corpo ove il grasso abbonda di più; p. es. al fianco, e l'altra con indice misurasse la grossezza della

pelle. Si intende che una molla farebbe pressione per ravvicinare le estremità applicate alla cute. Studiando su molte persone di vita sedentaria o malate i rapporti che passano fra il peso, la statura e la grossezza della cute, si potrà fino ad un certo punto ottenere qualche lume in proposito.

106. In questo secolo di tubercolosi, molto importante è riconoscere l'efficacia della ginnastica sulla capacità polmonale ed il quadro da compilare, potrebbe essere eguale al seguente, che apparve la prima volta nella mia « *Spirometria Ginnastica 1872.* » La descrizione dello Spirometro verrà data nella costruzione attrezzi. dove indicheremo anche la maniera di adoperarlo. (*)

SPECCHIO SPIROMETRICO

Numero Progressivo	Il giorno							Il giorno						
	CASATO e NOME	Età	Statura	Capacità effettiva	Capacità media	Differenza in +	Differenza in −	Età	Statura	Capacità effettiva	Capacità media	Differenza in +	Differenza in −	Osservazioni
1														
2														
3														
4														
5														

107. Per determinare la forza si usano certi esercizi di ginnastica od anche il dinamometro. Già Cliàs ed Amoros parlarono di dinamometri, ma nessuno dei successori si assunse la briga di far prosperare quel

(*) Meritevole di nota che nei Programmi Governativi a pag. 7 si pretende la determinazione della capacità polmonale, ma poi a pag. 32 non si rammenta lo spirometro nell'elenco degli attrezzi!

germe al quale essi mostravano di legare una grandissima importanza. Che se taluni più volonterosi cercarono pure di formarsi un qualche concetto intorno all'aumento di forza che la ginnastica procaccia ai muscoli; abbandonando le orme de' primi smarrirono completamente la via. Quale conseguenza infatti volete cavare da un individuo il quale al principio dell'anno scolastico non sapea flettere le braccia sospeso ad una sbarra mentre infine vi riesce tre volte?

Se state alla ragione aritmetica, come la distanza fra zero e tre è infinita, così ne dovreste dedurre che l'aumento di forza riuscì parimenti infinito. Senza dilungarmi voi intendete che un tal metodo conduce a conseguenze e deduzioni impossibili, per cui affatto da abbandonare.

Rari quanto l'araba fenice troviamo in questi ultimi tempi maestri, i quali, valendosi d'un comune dinamometro s'ingegnarono di arrivare a qualche migliore conclusione; ma purtroppo anche questi non hanno percorso la via che avrebbe condotto alla meta. Infatti non basta vedere alla fine dell'anno l'aumento di forza che il dinamometro va indicando per concluderne senz'altro che la ginnastica ha aumentato la potenza di que' muscoli in ragione del numero maggiore: poichè di anno in anno le risorse muscolari s'accrescono anche indipendentemente dall'esercizio muscolare. Importa anzi tutto stabilire un quadro che indichi come si va svolgendo ordinariamente di anno in anno la forza muscolare per servirsene a un dipresso come si usa la scala spirometrica nelle osservazioni polmonari.

Siccome poi una tale scala non venne mai compilata nè tentata da alcuno, lecito è dedurne che nessuno finora ha studiato come si dovrebbe l'influenza della ginnastica sul tessuto muscolare.

108. E quanto al dinamometro, ha bisogno di una modi-

ficazione radicale. Una delle maniere secondo le quali si applica, è di far mettere una predella sotto i piedi, fissare a questa il dinamometro, e tirandolo in su con le due mani, osservare i gradi che segna. Se metteste insieme una corda con pezzi di differente grossezza ed uno tirasse da una parte, l'altro da un'altra è certo che se si rompe non si troncano tutti i pezzi, ma solo il più debole. Così avviene del dinamometro usato in tal maniera: l'uomo non tira più quando una delle molte articolazioni impegnate, è arrivata al massimo della sua resistenza. Certo è, per esempio, che quando, o le ginocchia, o l'articolazione lombare o la femorale, o le intervertebrali, o quelle della spalla, o quelle del gomito, o i muscoli flessori delle dita hanno dato il massimo di contrazione, l'uomo non va più oltre. Ma noi siamo in condizioni peggiori dell'esempio dato della corda, poichè qui almeno si vede qual tratto è più debole, mentre nel caso del dinamometro no. Per conseguenza il maestro non sa appunto ciò che più gli premerebbe, cioè, quale sia la sezione muscolare che ha maggiore bisogno di lui. Il lettore intende facilmente che la prima condizione a cui deve rispondere un dinamometro per essere buono è di *determinare la forza dei muscoli, sezione per sezione*, cioè secondo la *classificazione anatomica degli esercizi*.

109. Si parla sempre di flessibilità, ma intanto i maestri di ginnastica non sanno dimostrare in quale misura cresca la flessibilità. Sarebbe bene che uno inventasse l'*artrometro* che avrebbe per fine di determinare l'ampiezza degli archi che le nostre membra percorrono movendosi sulle loro articolazioni. Adoperando contemporaneamente l'artrometro ed il dinamometro si potrà al fine determinare con valide ragioni fin dove la mobilità articolare può spingersi senza danno delle potenze motrici. Ben mi ricordo p. es. di aver letto ed inteso

che una troppa flessibilità posteriore del tronco nuoce alla forza degli arti inferiori; ma d'altra parte mi rammento d'aver osservato una compagnia acrobatica, che si diceva di arabi Beni-Zong-Zong flessibili come canne e vigorosi nel salto come io non aveva mai veduto alcuno. Nella compagnia Guillaume ho ammirato l'artista Ritchard Dick che fa l'uomo di gomma e salta in modo meraviglioso.

110. Bene sarebbe che come un buon dinamometro ed un artrometro possono portare così gran lume sul fine della Ginnastica si inventassero congegni per determinare la bellezza del portamento, l'equilibrio, la destrezza, il coraggio ecc. Purtroppo sarà sempre difficile arrivare a questa meta; impossibile però non mi sembra che sia. Per esempio non è difficile applicare un apparecchio alla determinazione della *leggerezza*. Una specie di altalena tenuta ferma ad un capo da un dinamometro, e sull'altro facendo saltare da una determinata altezza il ginnasta, poi dividendo il peso dell'urto, per il peso reale dell'alunno, si riconoscerà dal quoziente la sua leggerezza di *arrivo*. Vi è di più. Una statistica ben accurata sugli alunni più leggeri, avendo lasciata loro piena libertà di arrivo e per sola condizione di arrivare il più leggermente possibile, dimostrerà quale sia l'*arrivo più leggero* e così cesseranno le inutili questioni tra sistema e sistema quanto all'atteggiamento finale preferibile.

111. Io non seguiterò ad enumerare quanti desideri avrei relativamente alla valutazione fisica, persuaso come sono che aggiungendo ancora alcune considerazioni circa la sua importanza, i maestri ne faranno oggetto precipuo delle loro cure.

Perchè la ginnastica, un'arte così utile ed ogni giorno più necessaria, crescendone il bisogno con la civiltà (Vedi *La ginnastica ne' suoi rapporti* ecc., pag. 154 e seguenti), trova poi tanta fatica ad entrare nelle convinzioni

delle moltitudini? Perchè il maestro non convince i parenti che i loro figliuoli guadagnano giorno per giorno in gagliardia, in coraggio, in flessibilità, in capacità polmonale, in portamento ecc. È vero che glielo può dire; ma una macchina li convincerebbe. Dunque i maestri devono considerare un buon sistema di valutazione fisica come il cardine della loro propaganda e come il mezzo più sicuro di formarsi una posizione. Quando avrete nella vostra palestra uno spirometro, un dinamometro, un artrometro ecc., saranno questi gli apostoli della buona novella. Si lamenta da tutte le società la poca costanza dei soci attivi e non si pensa di rendere loro evidente il vantaggio che traggono dalla loro attività. Se potessero alla fine d'ogni settimana vedere il profitto, è positivo che continuerebbero per molto maggior tempo. E notate che il dinamometro e gli altri strumenti interesserebbero i vostri soci molto, ma molto di più che la sbarra e gli anelli; sarebbero quindi attrezzi intorno ai quali non è mai penuria di folla. Sapete quanta soddisfazione prova l'uomo che riesce un giorno a spingere anche solo 5 cl. di più d'aria, o ad alzare un chilogramma di più ecc. Dunque la valutazione fisica non sarà soltanto un apparato statistico; invece rappresenterà una vera e propria sezione di esercizi.

112. La valutazione fisica ha poi uno speciale valore per illuminare il maestro nella scelta del proprio sistema di ginnastica. Come si può determinare quale fra più sistemi sia da preferire, se prima non si è calcolato la quantità di forza, di flessibilità, di coraggio ecc. si ottiene da uno e quanto dagli altri? Vuol diventare eterna la questione fra la ginnastica collettiva e quella individuale; perchè ciascuno tiene cocciutamente alle proprie idee; le ha sposate e comunque sieno rifugge dal loro divorzio, invece di trarre dalla valutazione fisica

argomenti in appoggio alle proprie idee. Nelle società ginnastiche difficilmente si introduce e, introdotto, difficilmente rimane l'esercizio elementare; perchè senza valutazione fisica resta nei soci costante l'opinione della loro inutilità. Per contro, vi sono sistemi e specialmente genitori i quali abborrono dagli esercizi agli attrezzi: hanno ragione? hanno torto? Soltanto la valutazione fisica può chiarire questo punto.

A' miei allievi mi raccomando. Nell'uscire dalla scuola magistrale non creda alcuno di conoscere già la ginnastica, perchè la ginnastica razionale non esiste ancora, mancandole il suffragio della esperienza. — La Scuola Magistrale medesima non ha alcunissima pretesa di conoscere abbastanza che cosa sia e dove possa arrivare l'esercizio corporale: è per questo che non ha la pretesa di licenziare maestri. Le sue aspirazioni sono molto più modeste; ella sarà ben contenta se riuscirà a darvi in mano cognizioni sufficienti a scegliere da voi fra il molto materiale che si possiede, quello che tornerà più profittevole ai vostri alunni. Non giudicate sinistramente i colleghi che insegnano diverso da voi. dal momento che di una grande quantità di esercizi che noi insegnamo, non potremmo nel bisogno portare sufficienti giustificazioni. A Roma, dice un antico proverbio, tutte le strade conducono e noi, io pel primo. non sappiamo dimostrare che la nostra è la linea più breve, più semplice, più sicura. Anzi abbiamo ogni ragione per credere, che, se anche mettiamo la miglior volontà ad evitare le risvolte e gli inciampi, la strada percorsa da noi ha una enorme quantità di difetti. Infatti, se la linea che percorriamo fosse effettivamente la migliore, la ginnastica avrebbe terminato di progredire; e siccome il progresso in ogni ramo e indefinito. così dobbiamo ammettere che la premessa è falsa. Tocca a voi, o giovani, che siete ancora nella pienezza delle

facoltà vostre, tocca a voi di raddrizzare il cammino, di illuminarlo e di mettere tratto tratto gli indicatori, che diranno: di qui si va al coraggio, di là all'energia: questa è la via che conduce alla flessibilità; là in fondo troverete il portamento; ecco il cammino che mette alla fermezza, alla disciplina, all'equilibrio ecc. Fabbricatevi una ginnastica che somigli ad un sole, la ginnastica è il sole, partono da essa una quantità di raggi che terminano in un astro diverso. Ciascuno ha un nome, e il nome è rappresentato dalla classificazione fisiologica degli esercizi. Cercate che il raggio sia breve, ma diritto e completo, affaticatevi pur molto e dubitate sempre della verità, che è tanto difficile a trovare: sopra tutto poi dubitate delle invenzioni vostre, quando siano complesse: la verità è semplice di sua natura e si dimostra con due parole. Quando io ho bisogno d'una quantità di periodi, per farvi persuasi, pensate pure che io medesimo sono incerto sulla verità di quello che dico — *Avanti* sia la vostra bandiera: è la bandiera del ginnasta.

GINNASTICA COLLETTIVA

CAPITOLO V.

DELLA GINNASTICA COLLETTIVA

ARGOMENTO. — Definizione della Ginnastica Collettiva, sua classificazione.

113. La ginnastica *collettiva* è l'insieme degli esercizi che di solito vengono eseguiti contemporaneamente da tutta una schiera; ed è per questo che gli esercizi suoi sono in genere più facili che non quelli della ginnastica individuale. Infatti, dal momento che un esercizio si vuole eseguito nello stesso tempo da tutti, bisogna ridurlo tale che lo possa eseguire anche il più debole della classe. Ciò non significa che tutti gli esercizi siano facili; poichè si comprende che anche il più debole va giorno per giorno guadagnando in forza, flessibilità ecc., tantochè al termine del corso elementare si può ben pretendere eziandio da lui l'esercizio difficile. Anche non è vero che tutti gli esercizi della ginnastica collettiva si eseguiscano contemporaneamente: per taluni la difficoltà è nel numero d'attrezzi che occorrerebbero, per altri la sorveglianza od assistenza speciale che esigono. Tuttavolta furono, non ostante ciò, lasciati nella ginnastica collettiva per indicare al maestro che deve insegnarli nel modo più collettivo possibile: special-

mente poi vennero lasciati, affinchè la ginnastica collettiva, così adatta alle scuole elementari ed a quelle preparatorie ad esse, come giardini d'infanzia, asili ecc. fosse capace di svolgere in ogni sua parte il fanciullo e lo mettesse in grado di valersi della ginnastica per i principali bisogni della vita.

114. La ginnastica collettiva si distingue in due branche cioè ginnastica **fra i banchi** e ginnastica collettiva *fuori dei banchi* o semplicemente *fuori*.

La ginnastica fra i banchi comprende tre categorie di esercizi, cioè:

Ordinativi
Cadenzati
Elementari

La ginnastica fuori viene distinta da noi in nove categorie di esercizi:

Ordinativi	Arrampicare
Progressivi	Equilibrio
Elementari	Appoggi
Bacchette	Giuochi
Salto	

Il quadro quindi della ginnastica collettiva già dato da noi al numero 92 si modifica nel modo seguente:

Ginnastica Collettiva
- Fra i banchi
  - *Ordinativi*
  - *Cadenzati*
  - *Elementari*
- Fuori . . . . .
  - *Ordinativi*
  - *Progressivi*
  - *Elementari*
  - con le *Bacchette*
  - di *Salto*
  - *di Arrampicare*
  - *di Equilibrio*
  - sugli *Appoggi*
  - *Giuochi*

CAPITOLO VI.

GINNASTICA FRA I BANCHI

ARGOMENTO — Appunti storici — Fine scolastico, educativo, igienico della ginnastica fra i banchi. Suo materiale: ordinativi, elementari, cadenzati — Combinazioni, figurazioni.

115. Della ginnastica fra i banchi non esistono in Italia nè, per quello che io ne sappia, all' estero scritti anteriori alle pagine 78, 80 del » *Manuale di ginnastica* « stampato da me nell' ottobre 1866, le quali erano un vero e proprio programma di ginnastica fra i banchi. E per dimostrarlo ne riproduciamo la parte più saliente:

« ESERCIZI DENTRO LA SCUOLA. »

« Non tratterò questi esercizii nel modo usato per gli altri; perchè il Maestro dovrà forse molto mutare ed aggiungere a norma delle circostanze. Avendo però ben compreso da quanto precede, il meccanismo dei comandi e la ripartizione dei tempi in un numero sufficiente all' esatta esecuzione d' ogni singolo esercizio, non sarà questo un lavoro di molta fatica.

» Se la scuola è provvista di un atrio, gli allievi sono ordinati dai monitori su due righe, ed all' apparire del Maestro ciascun decurione comanda. **In prima-squadra.... a destr=riga.** Il Maestro: **fissi. Prima riga tre passi avanti e front indietro = marche.**

» Gli allievi fanno tre passi avanti ma al terzo invece d' unire il piede destro al sinistro girano un mezzo

circolo a destra poi uniscono il piede sinistro al destro. Così la distanza fra le due righe non è che di due passi

Visita della faccia e della persona.

Il maestro entra fra le due righe e percorrendole fa la visita già avvertita.

Seconda riga braccia a=vanti. mani=prone.

Visita del dorso delle mani, e delle unghie.

Il Maestro fa la visita. poi:

Mani su=pine.

Visita delle palme... = fissi.

La seconda riga le braccia **in prima**; e lo stesso si ripete sulla prima riga.

Front in avanti serrate le file = marche.

Schiera avanti, front a... suc. = marche.

Gli al. entrano lentamente disponendo il mantello ed il berretto; poi ciascuno al suo posto **in prima**, front in avanti.

Le mani sul=banco. Le mani si dispongono sul banco senza battuta, disteso il pollice in basso contro lo spigolo interno superiore.

A=sedere. Siedono senza scomporre i piedi dalla posizione **in prima.**

Deponete la=borsa.

Il libro... sul=banco.

Braccia con=serte, sul=banco appo=ggiate. Monitori ascoltate la lezione, gli allievi studio in=silenzio.

» Il Maestro fa la visita ed ascolta le lezioni di quelli che entrano successivamente; intanto i monitori, finito il loro cómpito, presentano la nota, il Maestro ascolta la loro lezione ecc.

» **In=piedi.** Nessun soffregamento dei P.: gli allievi si rizzano, le mani sul banco, l'occhio rivolto al Maestro, il quale fa recitare la preghiera.

» **A=sedere.**

» Stabilisca che entrando qualche persona, senza altro avviso tutti in piedi, saluto braccio destro, mano sinistra sul banco; ed anche ad un cenno del Maestro tutti seduti, le mani sul banco.

Dentro la scuola possono eseguirsi tutti gli esercizii indicati così:

ORDINATIVI

Sulla testa=**fila.**
Saluto con la mano...
Front a sinistra=**front.**
» *a destra*= »
» *al centro*= »
» *in avanti*= »
» *in fuori*= »
Dalla sinistra=**numero.**
Prova dei numeri=**numero....**
Dalla sinistra contate per=**due**
» *destra* »

CADENZATI

Segnare il passo ordinario con battuta uno per uno della sinistra=**mano.**
Idem destra.
Segnare con battuta 2 per 2, 4 per 2, continua.
Marciare al passo ordinario con battuta delle mani.
Segnare il passo di carica con battuta delle mani.

ELEMENTARI

In=**seconda**
» = **quarta.**
Legarsi mano in=**mano.**

Legarsi catena a=**vanti.**
Voltare il capo a sinistra
» » *destra*
» » *sinistra e destra*
Chinare il capo=**avanti.**
» » =**indietro.**
» » =**avanti e indietro.**
» » =**a sinistra**
» » =**a destra.**
» » =**a sinistra e destra.**
Ruotare il capo a=**sinistra.**
» » =**destra.**
» » =**sinistra e destra**
Voltare il busto a =**sinistra.**
» » =**destra.**
» » =**a sinistra e destra.**
Posizione delle braccia in=**alto.**
» » *in*=**basso.**

Le stesse posizioni con un *braccio solo e successivamente.*

Spinta della braccia in=**alto.**
« » *in*=**basso.**

Le stesse spinte con un *braccio solo, successivamente ed alternativamente.*

Voltare le mani indentro-infuori=**uno, due**
» » *prone-supine*=**uno, due**
» » *supine-infuori*=**uno, due**

Gli stessi esercizi eseguiti con una mano o *successivamente* o *alternativamente.*

Equilibrio sui piedi=**uno, due**
» *sul piede*= » »

» Tutti questi esercizi possono farsi fra i banchi, certo che fuori di essi, se posto vi è, se ne potranno fare altri a seconda dello spazio. »

Non è egli questo un vero e proprio programma di ginnastica fra i banchi? Il compianto *Obermann* non ne aveva mai inteso parlare ed egli medesimo non vi avea ancora pensato quando del 66 io ebbi occasione di discorrergliene. La Scuola di Torino che da dodici anni stampa per conto del Governo, non avrebbe fatto male se una volta tanto avesse confessato donde fosse venuta questa speciale maniera di ginnastica. Dopo averla copiata, sarebbe stata la prima volta che questa scuola avrebbe reso giustizia ad alcuno che non fosse proprio Torinese di Torino.

Dal momento che il » *Manuale di ginnastica* « è esaurito ed io non ho in animo di farne ulteriori edizioni; questa riproduzione farà conoscere a' miei alunni uno dei periodi pe' quali sono passato, prima di arrivare alle presenti mie convinzioni, esposte le quali istituiremo con quelle un breve paragone.

116. La ginnastica fra i banchi a cagione dei ristretti confini dentro i quali si muove, non può dare tutti i brillanti risultati della ginnastica in genere; per esempio non può dare sviluppo armonico del corpo, nè coraggio. Non si può pretendere da essa più di quello che può dare; però molti maestri ne hanno un concetto troppo limitato e non riescono per questo ad ottenere tutto quel bene che può venire da lei.

La ginnastica fra i banchi, presa come una *funzione scolastica*, deve

a) In principio di lezione destare la scolaresca alla docilità ed alla attenzione, di più riscaldarla nel verno.

b) Nel passaggio da un ramo d'insegnamento ad un altro riposare colla varietà l'animo della scolaresca.

c) In fine di lezione far terminare ordinatamente la scuola.

d) Dare una più esatta conoscenza del corpo umano e de' suoi movimenti.

e) Introdurre l' ordine più assoluto ed una disciplina militare nella scuola.

117. Considerata come *mezzo educativo* deve dare:

a) Cadenza

b) *Forza* di { resistenza / fermezza

c) *Agilità*

d) *Leggerezza*

e) *Portamento*

f) *Induramento* contro { la noia / il dolore / la fatica

g) *Destrezza*

h) *Attenzione* { concentrata / prolungata / multipla

i) *Giocondità*

l) *Disciplina*

m) *Energia*

n) *Tenacità*

118. Considerata come *mezzo igienico* deve

a) Prevenire o correggere il cattivo portamento della persona,

b) Scaricare periodicamente il sangue dal capo.

c) Impedire e curare i geloni,

d) Promuovere la ventilazione della scuola.

Molto limitati sono i mezzi, cioè il materiale di cui la ginnastica fra i banchi dispone e che noi abbiamo già diviso in tre categorie di esercizi.

Ordinativi quelli che stabiliscono l' *ordine* cioè il posto di ciascun alunno e di ciascuna cosa od azione per mezzo del movimento corporale.

Cadenzati quelli che abituano al ritmo o cadenza per mezzo di battute.

Elementari quelli infine che fanno muovere le varie membra a seconda del *movimento elementare* delle articolazioni. Chiamansi elementari anche perchè sono i primi *elementi* della ginnastica.

ORDINATIVI

110. *Posizio*-**ne.** Silenzio: il dorso appoggiato alla schienale, i gomiti completamente distesi, le mani egualmente distese sullo scrittoio e distanti fra loro quanto le spalle, i piedi pronti al rizzarsi, il collo scoperto, la testa alta, lo sguardo sull'insegnante (V. fig. 30).

2. *Ri*-**poso.** Braccia conserte, i gomiti appoggiati sul banco (V. fig. 31).

3. *In pie*-**di.** Senza muovere i piedi e senza rumore rizzarsi con grande vivacità: ben ritta la persona, alta la testa, le spalle ben aperte, collo scoperto, il petto prominente. Le mani restano sul banco.

4. *Sedu*-**ti** (sedute). Sedere senza muovere le braccia od i piedi: tutta la scolaresca ad un tempo.

5. *Salu*-**to.** Alzarsi (se la scolaresca è a sedere) e volgere la testa e lo sguardo verso la persona che si vuol salutare. Dopo un cenno di questa persona o dell'insegnante sedere in posizione di riposo.

Stante la diversa conformazione delle scuole e dei banchi e la diversa quantità e qualità degli accessori non si è potuto spingere più in là la parte ordinativa della ginnastica fra i banchi; ma ciò non dispensa il maestro dal fissare e minutamente precisare tutti quelli altri esercizi che si esigono per il buon ordinamento di una scuola. Ne accenniamo alcuni. — Gli allievi devono entrare in classe ed uscirne in un dato ordine e non in un ordine qualunque. Deve essere precisato come depongono e riprendono gli abiti e il cappello: come escono dal posto per recarsi alla lavagna o altrove, come vi tornano, come si raccolgono i compiti, e si distribuiscono; come si ripongono i libri ecc.

120. ELEMENTARI

Scolaresca seduta in posizione.

a) Da sedere in piedi.

uno. Alzarsi in piedi senza rumore, ferme le braccia in quella qualunque posizione che tengono.

due. Rimettersi a sedere.

Scolaresca seduta in posizione.

b) Braccia flesse.

uno. Accostare i gomiti e serrarli contro ai fianchi, ma molto indietro, recando le palme dirimpetto le spalle in guisa che dall' apice delle dita al gomito corra una linea retta e la distanza tra le due mani sia eguale a quella tra i due gomiti. Il movimento vuol essere vivacissimo e le mani sempre completamente distese. (V. fig. 52).

due. Rapidissimamente stendere le braccia, e *senza rumore* tornare con le mani sullo scrittoio.

c) Braccia avanti. (V. fig. 33).

uno. Sollevare le braccia ben tese e parallele in avanti all' altezza delle spalle di guisa che le palme si guardino, i pollici abbassati sulle altre dita, il collo ben scoperto.

due. Mani sul banco, *sempre senza rumore.*

d) Braccia in alto.

uno. Senza flettere i gomiti vivacissimamente sollevare le braccia tanto che riescano *verticali* alle spalle: le due palme siguardino! (Fig. 34).

due. Mani sul banco senza rumore.

e) Lanciare le braccia in alto.

uno. Passando per avanti rapidissimamente le brac-

cia in alto: i gomiti non si piegano, le mani restano estese.

due. Passando per avanti rapidissimamente le mani sul banco, ma senza rumore.

f) *Capo ruotare a sinistra.*

uno. Ferme le spalle ed il tronco, girare il capo con tutto l'impegno affinchè il mento riesca sopra la spalla sinistra.

due. Ricondurre il capo di fronte.

g) *Capo ruotare a destra.* Analogamente.

h) » » » *a sinistra e destra.*

sini-**stra.** Ruotare il capo a sinistra.

de-**stra.** Ruotare il capo a destra.

fronte. Tornare col capo di fronte.

i) *Capo chinare avanti.*

uno. Ferme le spalle, tesi i gomiti abbassare il capo in avanti fino a toccare col mento la sommità del petto.

due. Vivamente il capo di fronte.

l) *Capo chinare indietro.*

uno. Ferme le spalle, abbassare il capo indietro, sicchè la fronte riesca più bassa del mento: bocca ben chiusa.

due. Vivamente il capo di fronte.

m) *Palme ruotare insù.*

uno. Tesi i gomiti girare le mani fino a che il dorso tocchi il banco.

due. Tornare alla posizione di partenza.

n) *Palme ruotare infuori.*

uno. Sollevare i mignoli dal banco in guisa che finiscano per guardarsi i dorsi delle due mani.

due. Tornare alla posizione di partenza.

o) *Palme ruotare in su e infuori.*

uno. Girare la palma insù (vedi *m*).

due. Girare la palma infuori (vedi *n*).

Gli esercizi del ruotare le palme possono ancora eseguirsi tenendo le braccia avanti.

p) *Alzare gli avampiedi.*

uno. Fermi i calcagni al suolo alzare il più possibile i due avampiedi accostando le due punte alle ginocchia.

due. Leggerissimamente posare gli avampiedi al suolo.

Scolaresca in posizione.

q) *Flettere le avambraccia.*

uno. Rapidissimamente disporre le braccia in posizione di *flesse.*

due. Vivacemente, ma senza rumore, le mani sul banco.

Scolaresca seduta braccio in alto.

r) *Flettere le dita.*

uno. Vivacissimamente chiudere le mani a pugno.

due. Vivacissimamente stenderle completamente.

s) Lo stesso esercizio (*r*) con *braccia avanti.*

t) idem *mani sul banco.*

Scolaresca con braccia avanti.

uno. Sollevare rapidissimamente le braccia e senza piegare i gomiti, fino alla posizione *alto.*

due. Vivacissimamente tornare alla posizione *avanti.*

Scolaresca seduta con braccia flesse.

uno. Stendere con la maggior vivacità le due braccia sicchè riescano in posizione avanti.

due. Vivacissimamente tornare a braccia flesse.

u) *Spingere le braccia in alto.*

uno. Vivacissimamente sollevare le braccia in posizione *alto.*

due. Vivacissimamente tornare a braccia flesse.

Scolaresca in piedi.

y) *Alzare i talloni.*

uno. Fermi i piedi, sollevare i calcagni il più possibile.

due. Leggerissimamente posarli al suolo.

Scolaresca in piedi, mani sul banco.

z) *Spalle indietro-avanti.*

uno. Ritirare le spalle indietro il più possibile.

due. Recare le spalle in avanti.

fronte. Riprendere la posizione ordinaria.

Scolaresca in piedi.

Aa) *Busto ruotare a sinistra.*

uno. Fermi i piedi sul suolo, girare la persona un quarto di giro mandando indietro la spalla sinistra.

due. Di fronte.

Ab) *Busto ruotare a destra.*

Ac) » » *a sinistra.*

Ad) *Spalle alto basso.*

uno. Distesi i gomiti, sollevare le spalle il più possibile.

due. Abbassarle.

Ae) *Circumdurre le spalle avanti.*

uno. Recare le spalle avanti.

due. » » in alto.

tre. » » in dietro.

quattro. » » in basso.

N. B. Il circumdurre le spalle tanto avanti che indietro è un esercizio importantissimo da non ommettere in alcun giorno.

Af) *Circumdurre le spalle indietro.*

uno. Recare le spalle indietro.

due. Recare le spalle alto.
tre. » » avanti.
quattro. » » basso.

Tutti gli esercizi elementari anzidetti, **possono eseguirsi stando la scolaresca in piedi tra i banchi o negli intervalli da banco a banco**, *fatta solo eccezione pel primo.*

121. CADENZATI

Cadenzati palma e banco.

a) Battuta uno per uno palma e banco.

uno. Levare le mani, gomiti ben distesi, disponendole in posizioni avanti e battere palma contro palma. — Dopo la battuta le palme restano a mutuo contatto.

due. Vivamente ma *senza rumore* gli apici della dita sul banco: gomiti costantemente e le mani stese.

Dopo che la scolaresca ha imparato questo esercizio di guisa che le battute di palma contro palma e delle mani sul banco riescono contemporanee, il comando si darà così: *Battuta uno per uno palme e banco, di seguito*: Via. Appena dato il *via* la scolaresca comincia l'esercizio e l'insegnante conta *uno* quando le palme s'incontrano, conta *due* allorchè le mani ritornano sul banco. Di tal maniera continua ad agire la scolaresca e l'insegnante a contare fino a che ciò gli conviene: per far poi cessare dall'esercizio, il maestro o la maestra dà il comando *alt* ed immediatamente la scolaresca si ferma collo mani sul banco.

Importante. Tutti gli esercizi cadenzati si insegnano prima per tempi, poscia si fanno eseguire come l'esercizio anzidetto al comando di *via* e cessare al comando di *alt.*

b) Battuta due per due palma e banco.

uno. Levare le mani dal banco e battere le palme insieme in avanti, senza piegare i gomiti.

due. Allontanare le due palme fino alla larghezza delle proprie spalle, battere di nuovo palma contro palma.

tre. Leggermente toccare lo scrittoio con gli apici delle dita. — È sottointeso che durante **tutti i movimenti cadenzati non si flettono mai i gomiti, e le mani si conservano estese.**

quattro. Sollevare le mani e tornare gli apici sul banco leggermente.

N. B. Dalla descrizione ben si capisce che il rumore delle battute non sarà eguale, cioè che quello delle palme tra loro dovrà essere molto più forte di quello degli apici delle dita sul banco.

Quindi si chiamano in ginnastica *battute* **forti** quelle che avvengono con le palme, *battute* **piane** quelle che si fanno sul banco. Queste battute, l'insegnante si ingegni di ottenerle **pianissime** e le faccia eseguire senza muovere il braccio e l'avambraccio: che gli alunni muovano solo la mano sollevandola nella regione del polso come si usa da taluni al piano forte.

c) Battuta uno per tre palma e banco.

uno. Battuta di palma contro palma.
uno. Gli apici delle dita sul banco.
due. id. id. id.
tre. id. id. id.

d) Battuta uno per cinque palma e banco. — Analogamente al (c).

e) Battuta due per quattro palma e banco.

uno. }
due. } palma contro palma.

uno.
due.
tre.
quattro. } Gli apici delle dita contro il banco.

f) *Battuta quattro per quattro palma e banco.*
g) *Battuta uno per cinque palma e banco.*

CADENZATI PALMA E PUGNO

Scolaresca seduta braccia avanti.

h) *Battuta uno per uno palma e pugno.*

uno. Accostare le palme senza piegare i gomiti e batterle insieme.

due. Allontanare le due mani chiudendole, così chiuse, battere insieme le seconde falangi.

uno. Allontanare le due mani aprendole e battere di nuovo palma contro palma.

due. Come il due precedente.

i) *Battuta due per due palma e pugno.*

uno. Battere le due palme insieme.

due. Allontanare le due mani alla distanza delle proprie spalle e battere di nuovo palma contro palma.

uno. Allontanare le due mani chiudendole a pugno, battere insieme le seconde falangi.

due. Allontanare le mani chiuse, ribattere insieme le seconde falangi.

l) *Battuta uno per due palma e pugno.*
m) *Uno per tre palma e pugno.*
n) *Quattro per quattro palma e pugno.*
o) *Uno per cinque palma e pugno.*

CADENZA PALMA E DORSO

Scolaresca seduta braccia avanti.

p) *Battuta uno per uno palma e dorso.*

uno. Battuta delle due palme insieme.

due. Nello scostare le due palme girare i pollici in basso sicchè riescano a guardarsi i due dorsi delle mani i quali poi si riaccostano battendo un dorso contro l'altro.

uno. Rivolgere le palme indentro poi batterle di nuovo insieme.

due. Come il due precedente.

q) Battuta due per palma e dorso.

r) » uno per due.

s) » uno per tre.

t) » quattro per quattro.

u) » uno per cinque.

CADENZATI

v) Le battute sia di palma e banco come di palma e dorso e palma e pugno si faranno eseguire eziandio *con la sola mano sinistra o con la sola mano destra* mantenendo fermo l'altra in una di queste tre posizioni:

1) Avanti.
2) Braccia flesse (palme avanti).
3) Braccia in alto.

Diamo un esempio accettando l'esercizio *p* e con braccia in alto.

La scolaresca è a sedere in posizione: ecco i comandi: *Braccia in al-to. Battuta uno per uno palma e dorso della mano sinistra.*

uno. La mano sinistra si leva dal banco e va a battere la propria palma contro quella della mano destra che rimane sempre in alto.

due. La mano sinistra si scosta dalla destra e nel riaccostarsene si gira battendo poi il proprio dorso contro quella palma.

Il maestro conta ancora per qualche volta *uno, due,* poi dà il comando: *di seguito* **Via**... finalmente **alt**, *posizio*-**ne.**

s) Altra maniera è di far eseguire contemporaneamente la medesima battuta da una metà della scolaresca con la mano *sinistra* e dall' altra metà con la mano *destra.* Dopo il comando **alt** si fa immediatamente il contrario.

t) Infine far eseguire contemporaneamente due differenti battute dalle due sezioni: p. e. alla sezione sinistra *battuta uno per uno palma e banco*, alla destra *battuta uno per uno palma e dorso,* poi viceversa.

L' intelligente maestro è capacissimo d' inventare nuovi cadenzati: ci limitiamo quindi a qualche suggerimento. Sostituendo alle battute piane un conveniente esercizio elementare si hanno cadenzati bellissimi. Gli esercizi del *circumdurre le spalle* e il capo possono sostituirsi alle quattro battute piane: tutti gli elementari in due tempi alle due battute piane; alle tre battute gli esercizi che terminano dopo due tempi con un *fronte;* ad una battuta gli ordinativi e le posizioni delle braccia.

COMBINAZIONI

Non si può parlare di combinazioni senza definir prima il concetto dell' esercizio semplice. In senso anatomo-fisiologico esercizi semplici devono ritenersi solo quelli alla cui esecuzione si esige la contrazione di un

unico muscolo o di un gruppo muscolare i cui componenti hanno un identico ufficio. Ma una tale classificazione non può servir di base alla ginnastica pratica; e quindi devonsi ritenere per *semplici* quelli *che non si può o non conviene scomporre in altri più elementari*. Quanto agli esercizi degli arti, *i semplici devono riguardare un arto solo* (1).

122. Ciascun esercizio semplice elementare risulta di due parti egualmente essenziali, un'*andata* ed un *ritorno*. Perciò la sua spiegazione e l'esecuzione risulta di *due tempi*: salvo i casi ne' quali per adattare l'esercizio ai principianti, si creda opportuno di suddividerlo in più tempi. Per esempio: lo spingere del braccio si-

(1) I « *programmi governativi* » chiamando esercizio *parziale* quello che noi chiamiamo *semplice*, invece di migliorare la incompleta classificazione di Obermann, l'hanno guasta e tradita. Egli infatti aveva nel 61 e conservava nelle « *lezioni pratiche* » del 65 gli esercizi elementari distinti in *sinistro*, *destro*, *simultaneo*, *successivo* ed *alternato*, ed aveva già riconosciuto nelle sue lezioni orali che l'esercizio simultaneo era da riguardarsi come *combinazione*; dal che risulta che implicitamente considerava siccome semplici l'esercizio sinistro ed il destro. Ora il vocabolo *parziale* esclude l'idea che gli esercizi di un lato siano semplici, dal momento che li chiama parziali ossia una parte dell'esercizio intero, l'unità. Neanche si giustifica quel vocabolo facendolo derivare da *parte* usato nel senso metaforico di *lato* e qui in ginnastica intendendolo *lato del corpo*; poichè in primo luogo è ormai universalmente ammesso che le parole improprie generano confusione nelle arti e nelle scienze e si sarebbe per conseguenza dovuto dire *unilaterale* in luogo di *parziale*; ed in secondo luogo perchè anche accettando *unilaterale*, questa parola esprimendo un concetto troppo limitato, non abbraccierebbe tutti i casi dell'esercizio semplice. Infatti p. es. il *chinare del capo avanti* che i *programmi* suddetti si ostinano a chiamare contro il buon senso e l'anatomia *piegamento* (quasichè il capo fosse pieghevole!) non può considerarsi come esercizio combinato; dunque bisogna considerarlo semplice e tuttavia non è possibile pensare che l'esercizio sia laterale. Per questo la parola *parziale* nel significato attribuitole dai programmi è un errore scientifico ed altresì di lingua.

nistro in alto consta di due tempi, **uno** (l'andata) stendere vivamente e verticalmente il braccio in alto; **due** (il ritorno) ripiegare vivamente e verticalmente il braccio alla posizione di partenza che è di braccia flesse. Similmente l'esercizio *da sedere in piedi* si fa in due tempi: **uno** rizzarsi; **due** tornare a sedere. — *Stabilendo un determinato rapporto di tempo* nella esecuzione di due esercizi semplici o considerati siccome tali si possono avere almeno 17 **combinazioni** delle quali 2 durano un numero di tempi indeterminato; 5 si eseguiscono ciascuna in quattro tempi, 8 in tre tempi; 2 in due tempi. Combinando insieme i due esercizi semplici indicati più sopra, ecco le 17 combinazioni che ne risultano:

COMBINAZIONI IN DUE TEMPI.

Simultazione (detta da Obermann esercizio simultaneo) si ha eseguendo all' **uno** contemporaneamente le due andate cioè i due **uno**; al **due** contemporaneamente i due ritorni.

Alternazione (esercizio alternato) all' **uno** l'andata del primo esercizio ed il ritorno del secondo; al **due** il ritorno del primo con l'andata del secondo esercizio (1).

(1) Il *programma* (tocca proprio l'incredibile!) dimostra che l'autore di esso non ha ancora capito neppure la differenza tra esercizio *successivo* ed *alternato;* senza di che non si spiegherebbe come possa pretendere che gli alunni p. es. volgano *alternativamente* il *capo a sinistra* e a *destra.* Ciò sarebbe possibile nel solo caso che avessero due teste . . . . . — Si potrebbe dire: « *ruotare il capo* **direttamente** (direttamente nel senso di: *senza fermata*) *da sinistra a destra;* ma non mai *alternativamente.*

COMBINAZIONI IN QUATTRO TEMPI.

Successione (esercizi successivi).

I. *Semplice*, **uno** l'andata del primo esercizio. **due** il suo ritorno; **tre** l'andata del secondo esercizio; **quattro** il suo ritorno.

II. *Simultazione successivata;* (1) **uno** l'andata del primo esercizio; **due** l'andata del secondo esercizio; **tre** il ritorno del primo esercizio; **quattro** il ritorno del secondo esercizio.

III. *Alternazione successivata;* **uno** l'andata del primo esercizio; **due** il ritorno del secondo; **tre** il ritorno del primo; **quattro** l'andata del secondo.

Immersione (2) **determinata** (3).

I. **Uno** l'andata del primo esercizio; **due** l'andata del secondo; **tre** il ritorno del secondo; **quattro** il ritorno del primo.

II. **Uno** l'andata del secondo esercizio; **due** l'andata del primo esercizio; **tre** il ritorno del primo; **quattro** il ritorno del secondo.

---

(1) Simultazione *successivata* perchè effettivamente i movimenti avvengono nell'ordine della simultazione, solo che tanto il primo tempo che il secondo sono divisi in due.

La stessa ragione spiega il motivo della *alternazione successivata*.

(2) Chiamiamo *immersioni* le combinazioni nelle quali tutto un esercizio avviene tra le due metà di un altro, come se vi fosse *immerso*.

(3) *Determinata* si dice una *immersione* ed in genere una *combinazione* quando è determinato *a priori*, quindi noto agli allievi, il numero dei tempi pei quali dura; *indeterminata*, quando no.

COMBINAZIONI IN MOLTI TEMPI.

Immersione indeterminata.

I. **Uno** l'andata del primo esercizio; **due** l'andata del secondo; **tre** il ritorno del secondo esercizio; il **due** ed il **tre** si ripetono un numero qualunque di volte, dopo le quali si termina con **quattro** il ritorno del primo esercizio.

II. **Uno** l'andata del secondo esercizio; **due** l'andata del primo esercizio; **tre** il suo ritorno... **quattro** il ritorno del secondo esercizio.

COMBINAZIONI IN TRE TEMPI.

Mezza simultazione (1).

Anteriore I. **Uno** insieme le due andate; **due** il ritorno del primo esercizio; **tre** il ritorno del secondo.

II. **Uno** insieme le due andate; **due** il ritorno del secondo esercizio; **tre** il ritorno del primo.

Posteriore III. **Uno** l'andata del primo esercizio; **due** l'andata del secondo; **tre** i due ritorni.

IV. **Uno** l'andata del secondo esercizio: **due** l'andata del primo; **tre** i due ritorni.

Mezze alternazione.

Anteriore I. **Uno** contemporaneamente l'andata del primo esercizio ed il ritorno del secondo: **due** il ritorno del primo; **tre** l'andata del secondo.

---

(1) *Mezza simultazione* perchè la combinazione è simultanea solo per metà, nell'altra diventando successiva. La mezza simultazione è detta *anteriore* se è simultanea nel primo tempo, *posteriore* se nel terzo. — Lo stesso deve intendersi per le *mezze alternazioni*.

II. **Uno** contemporaneamente l'andata del primo ed il ritorno del secondo; **due** l'andata del secondo; **tre** il ritorno del primo.

Posteriore III. **Uno** l'andata del primo; **due** il ritorno del secondo; **tre** contemporaneamente l'andata del secondo ed il ritorno del primo.

IV. **Uno** il ritorno del secondo; **due** l'andata del primo; **tre** unitamente l'andata del secondo ed il ritorno del primo.

123. - Rappresentando con **1** l'andata del primo esercizio, **2** il suo ritorno; **I** l'andata del secondo esercizio, e con **II** il suo ritorno, se ne può avere una traduzione grafica nel quadro che segue:

TEMPI	UNO	DUE	TRE	QUAT
Simultazione	1. I.	2. II.		
Alternazione	1. II.	2. I.		
Successione I semplice	I.	2.	I.	II.
» II simultazione succes.	1.	I.	2.	II.
» III alternazione succes.	1.	II.	2.	I.
Immersione determinata I.	1.	I.	II.	2.
» » II.	I.	1.	2.	II.
Immersione indeterminata I. . . .	I.	1.	II.	. . . . 2.
» » II. . . .	I.	1.	2.	. . . . II.
Mezza simultazione ant. I.	I. I.	2.	II.	
» » » II.	1. I.	II.	2.	
» » post. III.	I.	I.	2. II.	
» » » IV.	I.	1.	2. II.	
Mezza alternazione ant. I	1. II.	2.	I.	
» » » II.	1. II.	I.	2.	
» » post III.	I.	II.	2. I.	
» » » IV.	II.	I.	2. I.	

Ho messo espressamente due esercizi semplici; uno riguardante un braccio, l'altro le gambe per mostrare che le combinazioni fra due esercizi semplici, possono stabilirsi nello identico modo a qualunque parte del corpo questi esercizi appartengano; tuttavia i due esercizi possono essere talvolta così fatti da non consentire tutte le 17 maniere di combinazione.

124. Non intendo che questo quadro serva direttamente alla pratica; poichè giova piuttosto per analizzare i movimenti e soccorre quindi direttamente la scienza, l'arte invece solo indirettamente.

Una volta stabilita una combinazione qualunque fra due esercizi semplici, l'*esercizio combinato* che ne risulta *si può considerare come semplice ed unirlo ad un terzo con le medesime norme, e così di seguito.*

Io non dubito però che il lettore prima di procedere oltre si occuperà di ben intendere la tavola e ne farà parecchie applicazioni mettendo insieme, secondo essa, oltre che i due già suggeriti, eziandio i seguenti: « *spingere il braccio sinistro avanti* e *spingere il braccio destro avanti; alzare i talloni* e *capo ruotare a sinistra* ecc. — Se anche non tutte le forme servono egualmente e se taluna per la sua complicatezza può solo difficilmente trovare una applicazione, ciò non significa affatto che la sua conoscenza torni inutile al maestro. Qui mi corre obbligo di far osservare come dalla tavola risulti che quasi nessun esercizio sia in ginnastica il quale non debba considerarsi *combinato* almeno *immersivamente.* E già in questa *fra i banchi* vediamo che prima d'ogni altro movimento si danno i comandi di « **posizio-ne** » oppure « **in pie-di** » lo che fa riconoscere che sono *immersi* i movimenti quando in una quando in altra di queste posizioni: e di solito la immersione è *indeterminata.* È per questo che gli esercizi sono *immersioni* che in ginnastica si prescrive

quella legge generalissima di esecuzione: MUOVERE SOLTANTO LA PARTE COMANDATA.

Del modo secondo il quale si comandano le diverse combinazioni dirò al capitolo: *Comando*.

125. Al di fuori della tavola già conosciuta, il maestro può costituire un'altra forma di combinazioni a cui pel momento non imponiamo alcun nome, ed è procedendo nelle maniere seguenti:

1. *Si può comandare una serie di esercizi trascurando tutti i ritorni*, per eseguirne soltanto uno, l'ultimo, il finale. Così comandare di seguito le varie posizioni di un braccio, dell'altro, di ambedue, del capo, del busto, ecc; terminando con un *fissi*. — Le cosidette *rotazioni* de' sistemi antichi i quali diedero loro un nome proprio, quasi fossero esercizi semplici e noi chiamiamo *circumduzioni*, spettano a questo genere di combinazioni: esse risultano dall'unione delle quattre prime parti di quattro esercizi aventi due a due una direzione contraria. Vedi *circumdurre* il capo, le spalle ecc. (1)

2. *Si possono comandare molti esercizi semplici o combinati l'uno di seguito all'altro in modo che non*

(1) Qui cade in acconcio osservare come la fretta della impaginazione abbia fatto dimenticare al tipografo i seguenti esercizi di *ginnastica fra i banchi* che noi preghiamo il benigno lettore di aggiungere.

Chinare il capo a sinistra.

uno. Senza muovere le spalle, si fa discendere il capo verso la spalla sinistra fino a che questa venga possibilmente toccata dall'orecchio.

due Capo di fronte.

Chinare il capo a destra. Analogamente.

Chinare il capo a sinistra e destra.

Circumdurre il capo a sinistra

s'inistr', chinare il capo a sinistra

dietro » » dietro senza rialzarlo

tre senza rialzarlo chinare il capo a destra

quattro » » » » avanti.

Circumdurre il capo a destra. Analogamente.

gli divida un ALT; *una fermata*. In questo caso il comando ed una succinta spiegazione dell' esercizio veguente si dà intanto che gli allievi eseguiscono in cadenza un dato esercizio; mentre ordinariamente il comando e la spiegazione vien loro impartita, stando essi fermi. Per esempio si può far eseguire di seguito tutte le varie battute delle mani, ecc.; tutte le spinte di uno o delle due braccia nelle diverse direzioni.

3. *Come la combinazione 2 aggiungendovi la mutazione della cadenza* (p. es. accelerandola o rallentandola) *col mutare degli esercizi.*

4. *Durante l' esecuzione in cadenza d' un esercizio, gli alunni possono venir comandati di eseguirne un altro, pur continuando quello nel quale sono occupati.* Però l' esercizio aggiunto non dovrà essere tale da esigere più di un tempo o due per la propria esecuzione. Appartengono a questa categoria varie attitudini delle membra e della persona comandati durante gli esercizi cadenzati. Per es. intanto che li alunni eseguiscono di seguito la battuta 2 per 2 palmo e dorso il maestro può chiamarli in piedi o seduti senza che essi smettano la battuta.

5. *Eseguire due esercizi, uno secondo una data cadenza, l'altro a seconda dei comandi che in una cadenza diversa dà il maestro.* Se intanto che gli alunni fanno battuta due per due il maestro comanda *flettere*

Scolaresca con braccia avanti (palme insù)

Flettere le avambraccia

uno. Conservando i gomiti a livello delle spalle e alla medesima larghezza, rapidissimamente flettere le braccia sicchè le palme si sovrappongano alle spalle.

due. Fermi i gomiti a livello delle spalle, vivissimamente riprendere la posizione di *braccia avanti palme insù.*

Lo stesso esercizio **mantenendo le palme** *indentro.*

Lo stesso » » » *ingiù.*

le dita, poi quando esso conta *uno* quelli chiudono le mani a pugno, e più tardi le spiegano allorchè a lui parrà di contare *due*; e così di seguito noi abbiamo un esercizio di quest' ultima specie.

6. *Intanto che gli alunni eseguiscono un esercizio, comandarne un altro da eseguire contemporaneamente e col medesimo ritmo; il secondo esercizio potrà venire soppresso e sostituito da un terzo senza che per questo gli allievi cessino dal primo, l'esercizio* BASE. Poniamo che gli scolari stiano facendo *spingere il braccio sinistro in alto* con mano aperta, si può loro prescrivere di chiudere a pugno la mano destra all' *uno* (quando alzano le braccia) e di riaprirla al *due*: comincieranno al comando **VIA** che si darà nel momento in cui il braccio trovasi alzato. Più tardi si potrà imporre che la mano destra faccia lo stesso, oppure se ne apra e chiuda soltanto una ecc.

7. *Essendo gli allievi occupati in due esercizi come al num. 6, aggiungerne un terzo, il quale deve alla sua volta seguire pel tempo che dura il ritmo dei precedenti; deve poter essere tolto e rimesso o sostituito da un altro.* Per esempio all' esercizio sotto il num. 6 aggiungere lo *alzare i talloni* (1).

8. Infine *eseguire contemporaneamente due esercizi, l' uno in una cadenza l'altro in un'altra*; come lo eseguire *da sedere in piedi* e contemporaneamente il *flettere le dita*, in modo che la mano si chiuda e si riapra per ciascun tempo dell' esercizio precedente.

FIGURAZIONI.

126. È questa parola nuova nel vocabolario ginnastico italiano ed è tolta dalle antiche e moderne contrad-

(1) Nello stesso modo a tre esercizi, si potrebbe aggiungere un quarto, poi un quinto ecc. fino ad arrivare prossimi all' impossibile.

danze, dove si parla appunto di figurazioni. Mentre le combinazioni, e lo abbiamo già detto, rappresentano *un determinato rapporto di tempo* **fra due o più esercizi semplici** *o considerati come tali;* le figurazioni significano **un** *determinato rapporto di tempo,* quanto alla esecuzione del medesimo o di un differente esercizio, **fra le due o più frazioni di cui si compone la scolaresca.** Ne segue che la figurazione non è possibile quando sia uno solo il ginnasta.

La scolaresca infatti può considerarsi o come un tutto solo oppure come un aggregato di tanta unità quanti li individui di cui si compone ed anche (ed è questo il caso più ordinario) come la risultante di due o più sezioni. Facendo un caso pratico, ciò che renderà la cosa più chiara, supponiamo per un momento che gli scolari siano disposti in due gruppi di sei banche ciascuno ed in ogni banco quattro alunni. La divisione della scolaresca in due sezioni sarà qui facilissima chiamando i due gruppi, una sezione di sinistra e l'altra di destra. E qui badi il maestro di chiamar sinistra la sezione che sta alla sua destra, diversamente cagionerà confusione nell'animo degli allievi circa il significato di questa direzione. — Ma più tardi si potrà rendere più intricata la decisione in due sezioni dando alle due banche vicine al maestro il nome di *prima riga,* di *seconda riga* ai due banchi immediatamente dietro, di *terza, quarta, quinta e sesta* agli altri. Ciò fatto si potrà stabilire che la prima, terza e quinta riga costituiscano la *riga dispari* e le altre quella *pari.* Infine i sei alunni primi a sinistra pel maestro e a destra rispettivamente agli alunni di ciascuna riga di banche potranno venir chiamati *prima fila;* quelli immediatamente a contatto di loro la *seconda fila,* e così fino all'*ottava.* Da ciò nasce che il maestro avrà la scolare-

sca divisa in altre due sezioni di *fila impari* e di *fila pari*. Queste tre maniere di distinguere la scolaresca in

sezione sinistra e *sezione destra*
riga pari e *riga impari*
fila pari e *fila impari*

basta perfettamente al compito nostro; tuttavia non proibiamo all'insegnante di fare distinzioni secondo altri criteri. Non discutiamo tutte le altre disposizioni che può avere una scolaresca e neppure come a seconda della collocazione de' banchi il maestro debba regolarsi nel dividere la scolaresca in due o più gruppi; abbandoniamo completamente questo argomento alla pronta intelligenza dell' educatore.

Considerata la scolaresca divisa in due metà indipendenti fra loro: esse possono eseguire lo stesso esercizio (p. es. da sedere in piedi) nelle maniere seguenti:

1. La sola *sezione sinistra* (*figurazione sinistra*).
2. » » *destra* (» *destra*).
3. Contemporaneamente, alzandosi insieme e rimettendosi insieme a sedere (figurazione *simultanea*).
4. Nel primo tempo si alza la sezione sinistra, nel secondo siede; nel terzo si alza la sezione destra, nel quarto si ripone a sedere (*figurazione successiva*).
5. Nel primo tempo si alza la sezione sinistra, nel secondo la destra; nel terzo si rimette a sedere la sezione sinistra, nel quarto la destra: (*figurazione simultanea successivata*).
6. All'*uno* si alza la prima sezione, al *due* la seconda siede, al *tre* siede la prima, al *quattro* si alza la seconda; (*figurazione alternata successivata*).

127. E così si potrebbe seguitare nella enumerazione per dimostrare che tutto ciò che si è detto della combinazione di due esercizi fra loro è applicabile alle figurazioni e che la tavola data a pag. 77 se porta 17 combinazioni esprime altresì 17 figurazioni per intendere la quali basta supporre che 1 e 2 rappresentino i due tempi in che agisce la sezione sinistra e I e II. quelli ne' quali agisce la sezione destra. Invito il lettore a completare la tavola prima di proceder oltre nella lettura dell'argomento.

Un'altra deduzione si può faro dalla tavola ed è che *qualunque sia l'esercizio*, semplice o combinato, *sempre è figurato;* ammenochè non si voglia considerare senza figura quando è eseguito dalla sola sezione destra o sinistra, nel qual caso si conserverebbe quel criterio che ci fu guida nello stabilire le combinazioni; quando abbiamo considerato come *semplice* ossia *non combinato* l'esercizio eseguito dal solo lato sinistro o dal solo lato destro.

Seguitando a confrontare le figurazioni con le combinazioni sembrerebbe che le figurazioni dovessero essere in numero minore; perchè, lo abbiamo già detto, non poter aver luogo se la scolaresca è ridotta ad uno solo; però a riflettere un po' si trova che questo ammanco è ad usura compensato dal fatto che poi le combinazioni non possono aver luogo che legando due esercizi, mentre per le figurazioni basta un esercizio solo e sia pur semplice quanto si voglia. Questo però non esclude che quando l'esercizio sia combinato non possa figurarsi: noi abbiamo già detto che *quando un esercizio è eseguito da più d'un alunno in un* **determinato** *rapporto di tempo* con gli altri, deve sempre considerarsi come *figurato*.

128. Alla parola *determinato* occorre precisare il significato. Si intende che il *rapporto di tempo è deter-*

minato quando, prima di cominciare l'esercizio, *ciascun alunno sa il momento preciso in cui deve agire.* Per conseguenza se il maestro esercita una sezione da sè in dati movimenti senza indicare all'altra in quale *tempo* preciso comincierà la propria azione, non fa esercizi figurati. E per la medesima ragione se comanda: *Nei primi dieci tempi la prima sezione* **da sedere in piedi** *e negli altri dieci la seconda*; quell'esercizio *è figurato successivamente* sebbene la nostra tavola non indichi figurazioni successivate che di soli quattro tempi.

Nella definizione delle combinazioni la parola *determinato* ha lo stesso valore che nelle figurazioni, ben inteso mutatis mutandis. *Nelle combinazioni il rapporto di tempo è determinato quando, prima di cominciare l'esercizio, l'alunno sa il tempo preciso* in che ciascuna parte del corpo deve essere mossa. Per conseguenza le accennate da noi al parag. 125 sono combinazioni di un grado in qualche modo minore delle precedenti: lo che non significa però affatto che abbiano minor valore; Quando discorreremo dell'attenzione e della destrezza, dimostreremo anzi che superano sotto questo rapporto e di molto le altre combinazioni.

Ma torniamo alle figurazioni. Come basta a costituire una figurazione un esercizio semplice, così pure bastano due esercizi semplici non combinati fra loro. Forse sarà opportuno un esempio. Facendo eseguire alla sezione sinistra *da sedere in piedi* ed alla *destra chinare il capo avanti,* possiamo avere le 17 figurazioni già notate, a seconda che le due sezioni agiscono successivamente, simultaneamente, alternativamente, immersivamente ecc.

Per chiudere notiamo che la scolaresca potrebbe venir divisa in più di due sezioni, cioè in tre, quattro ecc. ed aversi con le regole suesposte altre figurazioni ancora più difficili e complicate. Generalmente,

quando la scolaresca è divisa in tre sezioni, si dà ad una, un esempio cadenzato a mezzo del quale, quella misura il tempo alle altre. — Non è escluso di accettare eziandio figurazioni *indeterminate*; indeterminate nel senso in che questa parola potrebbe venir applicata alle combinazioni indicate ai parag. 125, e ciò avverrebbe quando p. es. una sezione avesse per compito di agire con un esercizio candenzato e ad un dato comando la seconda sezione dovesse cominciare quel medesimo ad un altro esercizio fermandosi la prima continuando ambedue, ed all' **alt** fermarsi, seguitando la prima oppure ecc.

Qui sarebbe il momento di confrontare il nostro sistema di figurazioni e combinazioni con quella tracciata dall' Obermann nel 61 e nel 65; siccome però un confronto fatto ora riescirebbe meno facile e meno a proposito, stantechè Obermann non conosceva la ginnastica fra i banchi, così mi riserbo di farlo a momento più opportuno, vale a dire quando dirò delle funzioni a cui adempiono le figurazioni e le combinazioni nella *ginnastica fuori*.

CAPITOLO VII.

COME LA GINNASTICA FRA I BANCHI RAGGIUNGE IL PROPRIO FINE

ARGOMENTO. — Come la ginnastica fra i banchi ottiene docilità, attenzione, ordine, cadenza, forza, leggerezza, portamento. — In qual modo si abbia da essa l'induramento alla noia, al dolore, alla fatica; la destrezza, lo scaricamento del sangue dal capo, la cura dei geloni.

Qual fine la ginnastica fra i banchi si prefigga, noi lo abbiamo già detto ai paragrafi 115, 116, 117; qui si tratta di provare come, cioè *in qual modo* la ginnastica medesima li raggiunga; e noi terremo quell'ordine istesso che usammo nei paragrafi anzidetti.

129. Nulla val più della ginnastica a destare nell'animo della scolaresca la *docilità* e la *attenzione*; ed a questo fine si cominciano le quotidiane lezioni con alcuni esercizi comandati risolutamente, pretendendo la massima contemporaneità ed energia di esecuzione. Io era solito comandare specialmente gli ordinativi, aggiungendovi quelli altri esercizi sul cui significato io era certo che non restava alcun dubbio sull'animo degli scolari. Non è opportuno qui di intraprendere esercizi nuovi; imperocchè, durante la loro inevitabile spiegazione, l'alunno può distrarsi, ciò appunto che si tende ad evitare. Invece sarà prudente di passare altresì in rassegna quelle poche forme nuove di movimento le quali furono il terreno della lezione antecedente: servirà a ben ribadirli nella memoria.

Gli esercizi però varieranno nella qualità loro e nella quantità a seconda della stagione. D'inverno per es. si destinerà loro un tempo maggiore affine di riscaldare

la scolaresca e si sceglieranno quelli che per loro intensità sono capaci di raggiungere più presto e più sicuramente la meta, non dimenticando gli esercizi che più tardi indicheremo siccome i più acconci a prevenire o curare i geloni. — Per contro nell'estate il maestro eviterà di promuovere il sudore e si atterrà più volontieri alle figurazioni e combinazioni meno eccitanti come le successioni e le immersioni, senza dimenticare gli esercizi semplici più calmi.

130. In base a quel principio pedagogico che la varietà solleva e ricrea lo spirito, il maestro non passerà mai dalla lettura alla scrittura o dalla scrittura al calcolo senza aver prima fatto qualche esercizio di ginnastica; egli ne vedrà immediatamente i frutti. Ma anche qui giova tener conto della stagione e sarà quindi maggiore il tempo dedicato agli esercizi nel verno che non nell'estate: e per la ragione medesima più blandi nella calda stagione. Tuttavia non tutti i passaggi nella lezione medesima saranno eguali. Per es. nelle prime ore in che la mente è più fresca saranno essi più brevi, invece più prolungati verso il termine della giornata. Anche si dovrà tener conto della qualità del passaggio specialmente se si tratta dalla lettura o dal calcolo alla scrittura; poichè esercizi di qualche intensità generano presto tremolio delle dita che disturba i primi minuti della calligrafia; ed il maestro potrebbe attribuire a negligenza dello scolaro ciò che effettivamente è un prodotto della propria inconsideratezza.

131. Nulla di più importante che terminare nel miglior ordine la scuola. Quest'ordine mantiene alto il concetto dell'aula scolastica nell'animo dell'alunno ed è già un gran passo a favore della disciplina che si avrà nel giorno seguente. I maestri provetti ed osservatori sanno quanto valore abbiano queste mie parole. Io, non v'insisto quindi; ma soggiungo che nulla ad ottener ciò val

più della ginnastica: provatelo. Quando la scolaresca si è portata veramente bene giova premiarla accordandole p. es. tutto l'ultimo quarto d'ora per questo fine. Qui è il momento di provar cose nuove ed anche difficili. quanto più difficili saranno. se lo scolaro vi riuscirà, se ne troverà tanto più contento. E voi ve ne rallegrerete con lui: così sarà contento due volte.

132. Perchè la ginnastica dia una più esatta conoscenza del corpo umano, basterà praticarla; ma non è così quando si pretende che essa aggiunga alla disciplina e la renda più assoluta, io direi militare. Ad ottener ciò non basta insegnare la ginnastica, poichè il primo indispensabile elemento disciplinare è l'autorità morale del maestro. La ginnastica può essere considerata come un alto fattore, ma a quella guisa che $0 \times 1000 = 0$ ed invece di 1000 fosse pure 100,000 così è della disciplina se l'autorità è zero. Nelle scuole dove la disciplina esiste già in molta od in buona parte, la ginnastica è effettivamente potentissimo sussidio; ma da sola non serve che ad aumentare il disordine nel senso che dà nuovo argomento al disordine.

Col mezzo della ginnastica il maestro deve introdurre l'ordine in tutti quei movimenti ai quali sono tenuti gli alunni per cagione della scuola. Quindi il numero degli *ordinativi* così limitato nel nostro programma deve crescere grandemente, poichè il maestro deve ancora stabilire in qual punto preciso la scolaresca si aduna innanzi di entrare nella scuola e chi sarà il primo, chi il secondo, chi l'ultimo. Di solito il primo si stabilisce che sia quello il quale deve occupare il punto più lontano dalla porta e l'ultimo quello che le è di posto più vicino. Anche deve essere precisata la via che devono tenere, se p. es. tra le banche od invece di fuori, se entrandovi da una parte oppure dall'altra ecc. E similmente deve essere regolata l'uscita in modo che cia-

scun alunno sappia con ogni sicurezza dopo di chi egli debba uscire. Io era solito far uscire primo quello che era entrato per ultimo. — Nè ciò basta: che una regola generale deve soprastare alla deposizione de' cappelli e de' soprabiti ed alla loro ripresa; un' altra deve stabilire in che ordine si raccolgono i compiti e si restituiscono; quale movimento è concesso all'alunno che momentaneamente esce dai banchi chiamati dal maestro o per altro bisogno, ecc. Tutti questi ed altri simili atti formano argomento degli *ordinativi ginnastici* dei quali se noi non abbiamo dato la spiegazione, si è perchè la grande diversità da aula ad aula e la differente conformazione e disposizione de' banchi, e il numero degli allievi così vario, impediscono di stabilire una norma a tutti i casi comune. Però si rammenti il maestro che un assetto militarmente rigoroso di tutti i movimenti che l'alunno fa nelle scuole, è un elemento disciplinare tra i più importanti e niente più giova ad instillare nell'allievo la pronta e cieca obbedienza. L'obbedienza è una virtù e le virtù non sono altro che buone abitudini e le abitudini, buone o ree che sieno, non si acquistano che con la ripetizione degli atti. Volete scolari obbedienti? fateli obbedire. Volete che vi obbbediscano prontamente e ciecamente? Fate che l'obbedienza loro sia pronta e cieca.

133. Ad ottenere la cadenza, giovano mirabilmente gli esercizi cadenzati, appo i quali però eviterete le battute rumorose sul banco che sono facilmente origine di chiacchiere e disturbi. Mai dunque batter forte sui tavoli, ed anche tra le palme con moderazione. Questi, della cadenza, sono gli esercizi che gli alunni preferiscono ed il maestro ne può inventare di graziosissimi tra i quali ricordiamo quelli già notati agli ultimi capoversi del paragrafo 121. Una forma ancora più interessante è quella in cui le due o più sezioni sono im-

pegnate in battute differenti per numero: p. es. la prima sezione eseguisce battuta 1 per 1, mentre la seconda 2 per 2, la terza 1 per 3. oppure ecc. Qui le battute considerate quattro a quattro hanno tutte un meno differente, e mettere insieme la 1 per 1, alla 1 per 2, alla 1 per 3 ne abbiamo dodici; perchè 12 è il minimo multiplo di 2 = 1 p. 1, di 3 = 1 p. 2, di 4 = 1 p. 3. Se uniamo 1 per 3 a 2 per 2 e 4 per 4 le varianti sono soltanto otto; invece 1 per 5 ed 1 per 7 danno variazione fino a 24.

Questa della cadenza è una qualità che gli alunni devono ottenere non soltanto nei cadenzati, ma ancora negli esercizi elementari e se dapprincipio occorrerà a dirigerli la voce del maestro, più tardi si tenterà che una sezione eseguendo un cadenzato, conduca essa stessa le altre; ed in ultimo dovranno bastare gli occhi soli degli scolari a mantenere il ritmo degli elementari. — Sonovi programmi che segnano fra i cadenzati della ginnastica fra i banchi le battute dei piedi od almeno quelle degli avampiedi o dei talloni. Voi però non vi lascierete sedurre dalla smania di maggiori esercizi in modo da compromettere la salute de' vostri polmoni e quelli de' vostri scolari, con movimenti i quali sollevano polvere nell'ambiente della scuola.

134. La ginnastica fra i banchi, presa nel suo significato più comune, poca *forza* può dare stante il pochissimo movimento concesso dalla angustia delle banche; tuttavia non dobbiamo trascurare di raggiungere anche qui il meglio possibile la meta. Gli elementi della forza, e ne parleremo ben lungamente in Meccanica Umana, sono *il peso per la velocità* e se anche il peso delle braccia è piccolo, noi possiamo raggiungere una forza abbastanza considerevole pretendendo **LA MASSIMA POSSIBILE VELOCITÀ DI MOVIMENTO** che ho fatto stampare in carattere marcato, perchè non isfugga mai più

dalla mente dell'amico lettore. Qui però è da notare che non tutti gli esercizi comportano la velocità massima, in taluni anzi sarebbe pregiudizievole; cioè nei movimenti elementari del capo, nel mettersi a sedere e nel posare i talloni. — Dove poi il maestro può ottenere veramente prodigi è in quella dote che io stimo più dell'altra cioè nella forza di *resistenza* e di *fermezza*, queste grandi e supreme educatrici del carattere, come diremo più tardi. Gli esercizi di *statua* dove l'alunno rimane da uno o più minuti fermo, immobile in una posizione faticosa, educano non solo il corpo, ma e specialmente la volontà e la disciplina dell'alunno; ed io ho veduto maestri e maestre ottenere ciò che un profano direbbe veri miracoli. Per esempio ho veduto tenersi immobili per cinque minuti primi sugli avampiedi, le braccia in alto, ed un quarto d'ora di statua al *riposo*. E quanto agli esercizi di resistenza il campo non è men ricco nè men vasto, che anzi, essendo questi meno faticosi e monotoni di quelli di statua, il limite massimo di durata può venir spinto molto più lontano.

Ho veduto io medesimo fare aprire e chiudere le mani per mille tempi di seguito e far spingere le braccia avanti per tutta una lezione di mezz'ora. E bisognava vedere con quale accanimento! I più deboli avean finito per accennare appena la spinta e per la fatica erano quasi scomparsi accasciati tra i banchi: che importa? Seguitavano, e la vittoria venne salutata da un urrà generale. Non credo gli alunni si trovassero mai più contenti di allora in cui il corpo era estenuato, quasi scomparso, ma restava su esso regina la volontà.

135. Dirò ben poco della *leggerezza* che trova qui poche applicazioni. Che le mani non percuotano i banchi, i calcagni e gli avampiedi si posino leggermente sul suolo: l'alunno che entra, che cammina, che esce, che apre o rinchiude le finestre o gli usci, che prende

o depone le cose sue, faccia sempre tutto ciò col minor rumore possibile: eccovi le prescrizioni principali della leggerezza.

136. Questa del *portamento* è questione assolutamente essenziale per le scuole a cui si rivolge da tutti ormai l'accusa di guastarlo. Niente val meglio della ginnastica fra i banchi a ripararvi. Tutto il segreto sta nel *richiamare frequentemente gli alunni ad una posizione* **esageratamente** *corretta*. Mi spiego. Fino a che si è predicato doversi impedire agli alunni di abbandonarsi sul banco quando scrivono o leggono o conteggiano o studiano, e si è quindi preteso che gli alunni stessero continuamente in posizione corretta, e non si appoggiassero al banco od allo schienale; pretendendosi dagli alunni l'impossibile, non lo si è mai ottenuto, e tra essi coloro che più vi erano predisposti e gli altri che *più obbedirono alle prescrizioni* dell'insegnante, crebbero come la fortuna ha voluto: perchè non potendo bastare neppure le risorse d'un adulto a reggere per cinque o sette ore di seguito ad un buon portamento, o il fanciullo se ne disgustava e finiva per fare a modo proprio, oppure ingegnavasi di ottemperare ai desideri del maestro e terminava con l'esaurire le proprie risorse muscolari. Per raddrizzare una pianta tenerella, l'agricoltore può regolarsi in due modi: o assicurarla ad un'asta diritta sino a che abbia perduto la piega primitiva, oppure ogni giorno afferrare il tronco gradatamente obbligandolo a prendere una piega opposta. Con gli alunni non tutti e due i processi sono possibili; chè il farli sorreggere o sostenere da una forza estranea a loro, quale sarebbero i corsetti, distrugge per l'inerzia in che li pone, i muscoli destinati a reggere il peso del corpo e quindi, il giorno che il corsetto vien tolto, il corpo si trova in condizioni ancora peggiori di prima. Qui basta adunque che il maestro si ricordi ad

ogni mezz'ora o ad ogni ora di richiamare gli alunni ad un portamento *esageratamente corretto* giovandosi degli esercizi « *posizione, in piedi, braccia in alto* » ecc. che però pretenderà eseguiti con la massima accuratezza.

137. Contro la *noia*, il *dolore*, la *fatica*, il maestro indurerà il corpo e più di questo l'animo della scolaresca, specialmente col mezzo degli esercizi di resistenza e di fermezza ai quali per conseguenza io mi richiamo. Mezzi eccellentissimi poi al fine di abituare al dolore sono i cadenzati *palma e dorso*, *palma e pugno*, trasformando in *piana* le battute di palma ed in *forti* quelle di dorso a dorso e pugno a pugno. Anche qui l'allievo che resiste, se ne sente veramente lusingato.

138. Che s'intende per *destrezza?* — La capacità di comandare subitamente, istantaneamente alle membra del nostro corpo. — Non è in un giorno che si farà destra la gioventù affidata alle vostre cure, poichè la intelligenza vi giuoca una parte principale. In prima classe non si può ripromettersi destrezza eguale alla quarta: però anche in prima può raggiungersi un limite abbastanza alto, purchè si sappia trovare la via che vi conduce e perseverare in essa. Qui le *combinazioni* e le *figurazioni* sono perfettamente al loro posto e, mentre le prime rendono indipendente ciascuna parte del corpo dall'altra, le figurazioni liberano l'alunno da' suoi compagni tanto più, quanto più esse sono intricate e difficili. La grande quantità poi delle combinazioni e delle figurazioni accennate da noi, fa si che l'oculato insegnante trovi ogni di materiale nuovo da pascere l'attività e l'intelligenza de' suoi alunni, ed anche trovi non difficile di proporzionare la difficoltà delle combinazioni e figurazioni alla crescente capacità della scolaresca. Senza alcuna pretesa di osservare una gradazione assoluta, noi possiamo intanto indicare qualcuna delle forme più facili e qualche altra delle meno.

Gli esercizi semplici, e le combinazioni simultanee successive ed alternate di esercizi simmetrici, come lo spingere del braccio sinistro avanti sta allo spingere del braccio destro nella medesima direzione, sono movimenti abbastanza facili. — Sono già più difficili le immersioni determinate e le mezze simultazioni od alternazioni di due esercizi simmetrici, quindi da serbare per un periodo superiore; come parimenti più difficili delle simultazioni ecc. di due esercizi simmetrici sono quelle di esercizi differenti per natura, per direzione, per regione del corpo, o per tutte queste circostanze insieme.

Ancora più difficili divengono le combinazioni, quando in luogo di due esercizi, se ne legano insieme 3 o 4 o più e la connessione loro è diversa. Fra le combinazioni difficilissime ricordo al lettore quelle indicate al paragrafo 125 ultimi capiversi.

Ciò che ho detto per le combinazioni si applica alle figurazioni notando per esse questo di speciale che sempre sono difficili quando vengono fatte per *righe* o per *file pari* ed *impari* anzichè per sezioni, e lo sono pure quando le sezioni sono molte.

139. Nella *attenzione* possiamo distinguere *a)* il tempo pel quale dura e se è considerevole chiamarla *prolungata: b)* la intensità con cui fissa l'oggetto, e se è molta dirla *concéntrata; c)* la quantità degli oggetti ai quali si rivolge, e quando questi sono più di uno, attribuirle l'aggettivo *multipla.*

Ora la ginnastica svolge potentemente l'attenzione negli scolari in quanto può essere *prolungata* con gli esercizi di resistenza e fermezza; in quanto può essere *concentrata* con quelli di forza, leggerezza, energia e con le figurazioni dove lo scolaro è circondato da compagni i quali agiscono diversamente da lui; in quanto può essere *multipla*, con esercizi di portamento e con

le combinazioni, dove molte parti del corpo agiscono contemporaneamente.

140. Niente più consolante e più proprio alla natura del fanciullo della *giocondità:* è da essa che il padre e la madre desumono se la salute è buona, se lo spirito conserva la propria freschezza, se il fiore promette diventare un frutto. Ma le nostre scuole organizzate come sono presentemente, mentre da una parte cancellano ben presto le rose del viso, minano d'altro lato lo spirito dell'alunno, e noi lo vediamo dopo pochi anni, spesso dopo pochi mesi, perdere la gaiezza e farsi melanconico e taciturno. Ora la ginnastica può riparare al guaio perchè, aumentando essa la salute, scaricando il sangue dal capo, dando al fanciullo il sentimento della propria forza, dimostrandogli la capacità di vincere la noia, il dolore, la fatica ecc. eleva in lui il sentimento della propria gagliardia e dignità; argomento questo potentissimo a consolarlo ed a renderlo giocondo.

141. Io non tornerò qui a ripetere per quali motivi la ginnastica accresca la *disciplina* della scuola; questo è proprio della sua speciale natura. L'allievo qui non può sottrarsi alla vigilanza del maestro perchè, quando o tarda o sbaglia nella esecuzione di un esercizio, basta ciò a provare che egli si è distratto o che fa il debito suo di mala voglia; mentrechè negli altri insegnamenti il maestro che spiega non può riconoscere fra i discepoli che non disturbano, chi effettivamente tenga dietro con amore e costanza alle sue spiegazioni. — Nulla affatto poi dirò per dimostrare che l'*energia* e la *tenacità* derivano necessariamente dagli esercizi di energia e di tenacità quali sono quelli di forza ed agilità e quelli di resistenza e di statua: sono conseguenze inevitabili del principio tante volte menzionato che lo sviluppo proviene dall'ordinato esercizio.

142. Ed io, senza ripetere quello già detto al n. 136

circa al portamento, entrerò a parlare della seconda funzione a cui deve rispondere (vedi n. 118) la ginnastica fra i banchi, nella sua qualità di *mezzo igienico*.

Ciascuno ha nel proprio corpo una certa quantità di sangue, tutta incanalata a modo dell'acqua potabile in una città, e suddivisa nelle diverse regioni e parti di cui il corpo medesimo risulta. Però non è da credere che costantemente le singole parti abbiano una determinata quantità di sangue, che anzi avviene il contrario. Quando p. es. l'uomo suda e la sua pelle si presenta tumida e arrossata si comprende che in quel momento il sangue vi abbonda e, siccome l'abbondanza non è venuta da un'aggiunta fatta dallo esterno, convien credere che il di più sia venuto dalle altre parti più interne dove, per conseguenza, in quel momento ve ne sarà meno.

Quando l'uomo ha freddo e la sua pelle si fa pallida ed azzurrina, sarà avvenuto il contrario. Moltiplicherei gli esempi, se non mi fossi proposto di essere breve. La medicina ha per massima che l'afflusso del sangue sia là dove esiste uno stimolo od un lavoro, ed è ciò che avviene effettivamente nel nostro cervello, quando studiamo. Questo afflusso di sangue, mentre ci aiuta nel lavorio intellettuale, può però essere eziandio cagione pel lavorio medesimo di disturbo, come quando, dopo una o più ore di applicazione, ci sentiamo peso al capo, poi dolore e stordimento. Questo effetto tanto facile in noi adulti è poi facilissimo nei fanciulli i quali hanno un sistema nervoso molto più irritabile ed assai meno indurito. Viene da ciò quella massima pedagogica che nella prima età non si deve prolungare la tensione intellettuale, invece interromperla a brevi intervalli; quindi è che nel passare dalla lettura alla scrittura, dalla scrittura al calcolo ecc., il savio insegnante accorda alla scolaresca qualche minuto

di riposo, durante il quale, gradatamente cessando lo stimolo, anche il sangue va lentamente abbandonando l'organo del nostro pensiero. E se qualche maestro non lo fa, o facendolo si limita ad accordare appena qualche minuto secondo (ciò che non approda a nulla) si è perchè il fanciullo non occupato è un pericolo grave alla disciplina. Orbene la ginnastica fra i banchi provvede a tutto questo con una capacità tutta speciale. Se invece di lasciarli abbandonati a sè, voi impegnate gli alunni in qualche esercizio, la disciplina, in luogo di scapitarne, ne guadagnerà e gli esercizi, facendo agire i muscoli, richiameranno immediatamente ad essi il sangue dalle altre parti, quindi eziandio dal capo. E che ciò avvenga lo prova ad usura il fatto che i fanciulli, dopo quei cinque minuti di ginnastica, tornano con mente fresca alla successiva applicazione. — Nei passaggi da un ramo d'insegnamento ad un altro, cominciate sempre con qualche esercizio *energico*, perchè gli esercizi energici obbligano a profonde inspirazioni le quali, la fisiologia lo ha dimostrato, sono il mezzo più potente per attrarre al petto il sangue del corpo. Io anzi sarei ben lieto di apprendere che qualche maestro elementare fosse riuscito ad istituire nella propria scuola qualche esercizio vero e proprio di ginnastica polmonale evitando di cadere nelle frivolezze « *soffiar caldo* e *soffiar freddo.* »

La durata degli intermezzi ginnastici sarà maggiore, e se ne indovina il motivo, verso il termine della lezione, e sempre comincieranno, come abbiamo già detto, con esercizi energici, passando e terminando con esercizi più blandi e tranquilli.

143. Io credo d'essere stato il primo a scoprire che la ginnastica fra i banchi può prevenire e curare i geloni. Due parole di storia. — Già nel 72 e poscia nel 73 durante il mese di maggio, io aveva accettato di

esercitare da medico di turno in questo Asilo infantile di carità di S. Pietro Martire, e mi avea dolorosamente colpito la osservazione che quasi tutte le malattie fossero manifestazioni scrofolose. Questa osservazione mi portò un giorno a chiedere se fosse grandissimo nell' inverno il numero dei colpiti dai geloni. Mi fu risposto che sopra 800 fra bambini e bambine quanti ne conta l' intera istituzione nel mese più freddo mancavano in media per questa causa un centinaio alla scuola, altri cento impossibilitati a camminare, vi venivano portati, e finalmente altri cento non potevano accudire alla scrittura ed agli altri esercizi di mano. Con ciò tuttavia non doversi credere che gli altri cinquecento ne andassero immuni, era solo da ritenere che fossero meno tormentati: di assolutamente liberi se ne poteva calcolare tutt' al più un centinaio. — Mi parve la cosa così rilevante da doversi meritare la più seria attenzione. Le mie proposte vennero accettate e sono lieto di esprimere quì col maggiore entusiasmo la mia ammirazione per le signore maestre a cui si deve, cento volte più che a me, l' esito sorprendente e meraviglioso della cura. Dal 73 a questa parte, sono dunque sei intere annate, non si ebbe più alcun bambino o bambina mancante per geloni alla scuola, non uno che non potesse camminare o correre, non uno che dovesse ommettere la scrittura. Che più? La statistica ha dimostrato che si possono avere su 800 bambini o bambine dai 3 agli 8 anni, sette od otto geloni in tutto e di questi forse uno o due ulcerati per anno!

Ma noi siamo in ginnastica *razionale* e dopo il fatto, vogliamo la ragione. — I geloni sono una malattia dell' inverno, tanto è vero che d' estate non esistono. Essi provengono da paralisi nei nervi vaso-motori delle vene ed arteriuzze capillari, per la quale paralisi quei canaletti si lasciano distendere dal sangue ed il san-

gue adunatovisi in copia maggiore dà poi la colorazione più rossa ed il turgore; le due prime manifestazioni del gelone. Se noi riusciamo a levare il sangue stagnante colà è tolta la causa, levato quindi eziandio l'effetto. Fra i movimenti delle mani, specialmente quello del flettere le dita, tenendo le braccia avanti od alto, riescono perfettamente nell' intento. Solo è da considerare che il sangue risulta di due parti, una solida il cruore, ed una liquida e scorrevole lo siero. Questo per la propria scorrevolezza e sottigliezza, dopo la fermata del sangue, viene presto riassorbito e, qualora sia riassorbito prima che si ricorra alla ginnastica, la parte solida, il cruore, non è più spostabile. Quindi è che l'esercizio del flettere le dita deve essere fatto a brevi intervalli e ripetuto molte volte nella giornata La formola è: *cominciare ogni giorno la scuola facendo aprire e chiudere la mano energicamente da 2 — 100 volte di seguito con braccia in alto, e ripetere questo esercizio ad ogni intermezzo di ora in ora sino al termine della lezione.* Chi vuol essere ben garantito dell'esito è bene cominci appena i primi rigori della stagione appariscono e continui poi anche se quella rimette alcun poco nella propria intensità.

— Mi avete parlato delle scuole infantili; ma nelle elementari dove gli alunni sono più grandicelli, giova la ginnastica egualmente? — Senza dubbio, anzi l'esperienza mia propria fatta in alcune classi della città, dove l'insegnante sobbarcavasi a questa cura, dice che riesce completamente.

Se fossi Direttore od Ispettore di scuole elementari aggiungerei agli altri doveri degli insegnanti di non aver geloni nella scuola. Infatti, conosciuto una volta il rimedio, non è più scusabile quel maestro che volontariamente se ne dispensa con danno degli scolari i quali, disturbati nei piedi non frequentano la scuola, e, distur-

bati nelle mani non fanno i compiti loro ed in classe sono un continuo pericolo alla disciplina. Di più appo le femmine, dove la bellezza della mano ha un vero e grande valore, manca al proprio dovere la maestra che la lascia deturpare spesso per tutta la vita dalle cicatrici esulcerate.

— Ma mi avete parlato delle mani e non dei piedi.... — Per questi fate alzare i talloni da 50 — 100 volte con gli stessi intervalli, fate camminare e, dove potete correre e saltare gli alunni, e ne avrete quasi i medesimi risultati. I risultati sarebbero identici se questi esercizi potessero farsi con le gambe in aria.

144. Un' ultima parola sulla ventilazione delle aule scolastiche. Rinnovare l' aria in esse e rinnovarla spesso è della massima importanza, ma non può farsi senza ginnastica fra i banchi, perchè gli alunni fermi tra le correnti sono di leggieri colpiti da malanni. Regolatevi dunque così. Ciascun intermezzo ginnastico sia preceduto dalla apertura dei vetri e delle porte (ben inteso quando la stagione lo consente, ciò che significa *quasi sempre*) le quali si rinchiudono appena terminati gli esercizi.

E prima di terminare questo capitolo, lasciate che vi dia un ultimo consiglio. Quando la stagione è eminentemente rigida non lasciate passare d'un subito gli alunni dalla calda afa della scuola al freddo intenso dell'aperto, ma fate che prima grado a grado diminuisca la temperatura dell' aula, ordinando un cinque o dieci minuti prima che la porta venga socchiusa ed intanto intrattenendo gli alunni vostri in qualche più difficile o più complicato o più nuovo esercizio. Sarete garantiti che uscendo non si prenderanno una costipazione o peggio e lo stesso vantaggio avrete anche voi a cui io professo tanto affetto ed interesse per il bene che le fatiche vostre apportano alla umanità.

APPENDICE

Lieti che un nostro distinto allievo abbia rilevato gli errori filologici commessi da noi, diamo a suo onore un posto nella nostra pubblicazione alla seguente lettera:

Egregio sig. Direttore

Non per dare un assoluto giudizio, chè non sono da tanto; ma per esporre l'opinion mia, per quel pochissimo che conosco di greco, le sottopongo alcune mie osservazioni filologiche al 1° capitolo della sua nuova opera « Elementi di Ginnastica Razionale. »

In essa ella ci mostra derivare la parola Ginnastica da *γυμνός* - nudo -, e da *ἄξλιον* - premio nella lotta -, (e da *ἄξλος* poi, detto fra parentesi, deriva *ἀξλητὴς* - atleta). — Ma confondendo anche la pronuncia della *ξ* con quella del *τ* come si sarebbe giunti ad elidere il *λ*? Come da *αξλ* fare *αστ*?

O non piuttosto da *γυμνὸς* - nudo -, viene *ὁ γυμναστὴς* - il ginnasta -, *γυμναστικός* - ginnastico, attenente alla ginnastica - *ἡ γυμναστικὴ* - la ginnastica - ; allo stesso modo che *ἡ πλαστικὴ* - la plastica - *πλαστικός* - plastico, attenente alla plastica, *ὁ πλαστὴς* - il plasmatore, modellatore hanno comune origine dal verbo *πλάσσω* plasmo, plasmare?

Ecco per un primo punto: ora ad un secondo. La parola *Callistenia* per me significa bellezza e forza, facendola io derivare da *το καλλος* - bellezza - *το σξένος* - forza -. Ella invece dall'aggettivo *στενός* - stretto, angusto - per lontana relazione ne fa *svelto, veloce*, mettendo la Callistenia a fascio colla Stenografia - scrittura ristretta, abbreviata, veloce.

Tenga conto di queste mie note com' ella stimerà meglio e mi creda sempre suo

obbligatissimo
PIER LUIGI PRADELLI.

GINNASTICA FUORI

CAPITOLO VIII.

ORDINATIVI

ARGOMENTO. — Diversità tra ginnastica fuori maschile e femminile — Ordinativi, loro valore ginnastico — A posto — Ordinamento di fila e di riga — Riposo, attenti — Distanza, fila, intervallo, riga — Cambiamenti di fronte — Saluto, rompete le righe, al tempo. — Scaglioni. — Appendice.

145. Mentre per la ginnastica fra i banchi noi non abbiamo mai avuto bisogno di far distinzione tra femmine e maschi, qui nella ginnastica fuori dove l'attività personale viene chiamata a più energiche funzioni siamo obbligati dalla diversità del sesso a distinguere ciò che è più adatto alla natura dell'uno o a quella dell'altro. Il lettore però non si lusinghi di avere da noi un trattato completo tanto di ginnastica maschile, quanto di femminile; chè tal cosa ci porterebbe troppo oltre al compito il quale noi ci siamo prefissi. Tuttavia non lo lasceremo completamente a digiuno, perchè siamo agli antipodi con la scuola di Torino dove, credendosi che il maestro appunto per ciò che è maestro e non maestra debba essere completamente ignaro di tutto quello che accade nelle scuole femminili, lo si tiene all'oscuro con una cura che sa di feticismo e rasenta il ridicolo. Siamo di opinione affatto contraria e quindi faremo quà e là raffronti e paragoni i quali servano se non altro a mettere in

chiaro fin dove la diversità possa dirsi ammissibile o giusta.

Quando a pag. 56 abbiamo detto che la ginnastica fuori si distingue in nove categorie d'esercizi, intendevamo parlare di quella maschile: nella femminile queste categorie si riducono a sette, perchè mancano quelle dell' *arrampicare* e l'altra sugli *appoggi*. Le rimanenti categorie differiscono pur esse tra loro: così mentre gli ordinativi maschili si distinguono in ginnastici e militari, nelle femminili questa seconda specie scompare affatto. Qualche diversità si nota pure nei *progressivi* e lasciano molte lacune gli *elementari*. Meglio conservata è la categoria *bacchette*, però anche qui scompaiono appo le fanciulle alcuni movimenti. Una lacuna molto grave lascia il *salto* a cui nelle donne cercasi di supplire in tre modi: dando alle femmine una più grande cultura nel *saltellare*, tra i *giuochi* preferendo quelli con le diverse maniere di cerchi, funi e funicelle, e nell' equilibrio esercitandole con maggiore insistenza sia sull' asse e sia sugli zoccoli.

Per ciò che riguarda gli esercizi comuni ai due sessi noi noteremo in calce di ciascuna pagina ed in *carattere corsivo* in che differiscano dai maschili oppure se nelle femminili non si fanno.

146. *Ordinativi* chiamo io quei movimenti a mezzo dei quali il maestro colloca ciascun alunno in tal posto ed a tale distanza dai compagni, da poter questi intraprendere liberamente tutti gli altri esercizi. Sono gli ordinativi tale una categoria che mono d'ogni altra merita titolo di esercizi; perchè in qualunque modo si ordini gli alunni in riga od in fila, volti a destra od a sinistra, su due linee o su dieci, non diventano per questo nè più agili o più forti, nè più coraggiosi o più tenaci ecc. Fa quindi, non so se più meraviglia o dolore, quando si vedono maestri e specialmente maestre

occupare settimane e mesi a ninnolare la scolaresca in tali fronzoli che non aggiungono quasi nulla alla ginnica cultura. L'unica cosa veramente buona ed importante tra gli ordinativi è l'*attenti*; ma appunto per questo appena entratovi ne esce e noi lo incontriamo tra gli elementari sotto il nome di **in prima**. Il programma governativo, dei 24 paragrafi che attribuisce alle scuole elementari maschili, assegnandone ben *otto* agli ordinativi cioè i nn. 1. 2. 5. 4. 7. 8. 13. 14. (in quanto non è marcia) dà loro un valore che non hanno e, per la collocazione dei paragrafi dimostra che l'autore non sa distinguere gli ordinativi dai progressivi.

Avendo noi un concetto così estremamente basso degli ordinativi, non farà alcuna sorpresa se abbiamo cercato ogni mezzo per diminuirli e semplificarli. Conservammo quei soli che ci parvero indispensabili e la esperienza ci ha dimostrato che sono più che sufficienti. e dall'uso che di loro indicheremo nella *Pedagogia Applicata*, se ne persuaderà eziandio il lettore.

Prima di entrare in materia è necessario stabilire quali siano le dimensioni di un ginnasta, giacchè dipende da queste la quantità di spazio che dovrà occupare. Senza cercarne per ora le ragioni, noi rapportiamo la misura di un uomo alla lunghezza de' suoi piedi. e crediamo di accostarci al vero supponendolo in media alto da 5 a 7 suole, largo da un gomito all'altro, stando le braccia in basso quasi 2, grosso dallo sterno alle apofisi spinose 1; la lunghezza di ciascun braccio 2 1/2 suole e di ciascun arto inferiore non meno di 3. Ricordatevi queste misure che sono la base degli ordinativi in pedagogia applicata. Intanto possiamo ammettere che in un adulto una suola si ragguagli a m. 0. 25 e per conseguenza che 4 suole siano eguali ad un metro. Nelle figure del nostro atlante, gli allievi fermi in terra ed alla posizione di *partenza* (v. fig.ª 35) cioè prima di

cambiare schieramento sono rappresentati con una specie di V di cui l'angolo d'unione delle due branche figura il contatto dei calcagni e le branche i due piedi. Lo stesso V ma più grosso e marcato rappresenta la posizione d'arrivo, finito lo schieramento. Inoltre ciascun quadretto occupa lo spazio di una suola quadrata; quattro suole in un verso × quattro in un altro un metro quadrato.

Ora delle statture, che si sa essere disuguali tra gli allievi. Il più *piccolo* verrà rappresentato da noi col n. 1 quello *immediatamente meno piccolo* di lui col 2 e così di seguito. per cui il n. 100 sarà il più alto fra 100 allievi.

147. **A posto.** — È il comando col quale ordinariamente comincia ogni lezione e si dà con la voce oppure con uno squillo di tromba, con la chiamata d'un fischietto ecc. Il migliore, tra questi comandi si ha quando al presentarsi del maestro nella sala o tosto che li alunni hanno ottenuto l'accesso alla palestra, vanno direttamente al loro posto. Massima generale: « **IL MAESTRO CHE COMANDA MEGLIO È QUELLO CHE HA MENO BISOGNO DI COMANDARE.**

Dato il comando, li alunni accorrono senza rumore e si collocano in quell'ordine e in quel modo che è stato preventivamente indicato dal maestro. Quest'ordine può essere compendiato dalla tavola segnente:

STATURA	progressivamente	*crescente*	una fila due o più file una riga due o più righe semicircolo, quadrato ec.
		decrescente	
	alternativamente	*crescente*	una fila due o più file una riga due o più righe semicircolo, quadrato ec.
		decrescente	

Si intende per *fila* quella disposizione nella quale gli alunni si trovano su di una linea uno dietro l'altro come nella fig.ª 36, dove la fila è *serrata* perchè dal calcagno dell' allievo avanti alla punta dei piedi di quello dietro, lo spazio *vuoto* (che noi chiamiamo semplicemente il *vuoto*) è di una suola. Il *vuoto* è dunque la distanza dai piedi di un allievo a quelli del vicino misurato dai punti che si stanno più vicini. Il *vuoto* di fila si chiama *distanza*. Quando si dice semplicemente alunni in fila si sottintende sempre: fila *serrata*. Ma la *distanza* può essere molto maggiore, p. es. nella fig.ª 37 è di tre suole ossia di un passo.

La fila si dice *progressivamente crescente* quando l'alunno *davanti* è il più piccolo (escluso da questo computo il capo-fila, quando è un allievo scelto) invece è *decrescente* quando davanti sta il più alto e mano mano dietro lui i più piccoli. Per noi l'ordine normale di fila è progressivamente crescente e di questa come di tutte le altre disposizioni di cui non diamo qui i motivi, il lettore li troverà nella *Pedagogia applicata*.

La fila è *alternativamente crescente* quando, supposti 20 gli alunni, essi sono disposti secondo la seguente serie di numeri

1. 11. 2. 12. 3. 13. . . . . 10. 20.

alternativamente decrescente

20. 10. 10. 9. 18. 8. . . . . 11. 1.

Quando la fila è *alternativamente* crescente o decrescente i nn. 1. 2..... 9. 10 sono distinti dal maestro col nome di *piccoli* in antitesi coi nn. 11. 12..... 20 che si chiamano *grandi*.

Quando la scolaresca è su due file si intende sempre che esse sono fra loro parallele e collocate alla medesima altezza, il vuoto *minimo* da una fila all' altra nel comando di: **a posto** è almeno di tre suole. Ciascuna

delle due file può essere poi ordinata in ordine crescente o decrescente tanto progressivo che alternato: per massima il nostro ordinamento su due file è quale ce lo rappresenta la fig.ª 38, dove si riconosce che i sessanta allievi sono su due file una di *grandi* (31—60) l'altra di *piccoli* (1—30) ed il vuoto da fila a fila (che presto vedremo chiamarsi *intervallo*) è di tre suole. Questo è per noi l'*ordinamento normale su due file* quando lo spazio non ci consente un intervallo maggiore.

Riga si intende la disposizione in cui gli alunni stanno uno *accanto* all'altro come nella fig.ª 35 dove la scolaresca è per istatura progressivamente *crescente*, essendo il *primo a destra* il più piccolo e gli altri mano mano più grandicelli. Se fosse a destra il più alto, si direbbe progressivamente *decrescente*. Secondo la fig.ª 35 dove il vuoto fra gomito e gomito è appena di 5 centim. la riga si direbbe *serrata*. Il vuoto tra gli alunni in riga si misura dal gomito sinistro dell'uno al gomito destro immediatamente vicino, e vien detto *intervallo*. Nella fig.ª 38 l'intervallo fra i nn. 1 e 30 è di tre suole, trascurati per la pochezza loro i 5 centim. che vi sarebbero in più.

L'*ordine normale di una riga* (sempre trascurata la statura del capo-riga) è per noi quale ce la mostra la fig.ª 35 e quella di *due righe* come ce lo indica la fig.ª 39 la quale non è che la fig.ª 38 rimessa di fronte. Vi si scorge che il vuoto (distanza) da una riga all'altra è divenuto di *quattro* suole, mentre in fila era soltanto di tre. Trovatene il perchè, e parimenti perchè quello che prima si chiamava distanza, ora l'ho detto intervallo.

Capo-riga è il primo a destra della riga e nelle scuole elementari è ordinariamente un alunno scelto. — *Capo-fila* è il primo davanti alla fila, ed è quello stesso che prima era capo-riga.

148. **Ri-POSO.** — Si eseguisce in vari modi. L'esercito soleva un tempo farlo eseguire col piè destro, probabilmente perchè sperava di ottenere con ciò un rinvigorimento della gamba sinistra sulla quale, dato il comando, finiva per pesare prevalentemente il corpo. Al presente però il concetto è cambiato ed i soldati hanno libero di muovere indifferentemente uno dei due piedi. Con questo si mira a consentire un movimento più facile e pel quale il soldato riposa di più. Siccome non è vero che la gamba si rinvigorisca in una misura apprezzabile pel solo fatto che qualche volta sostiene per pochi momenti un peso maggiore, siccome ancora in ginnastica non si dà il riposo effettivamente per riposare, invece soltanto per rimuovere il disagio d'una posizione lungamente conservata, ed a questo fine sono egualmente capaci le due gambe; e da ultimo siccome interessa di addestrar subito al movimento la gamba sinistra la quale deve essere la prima nell'avviare il passo o la corsa e la prima egualmente negli esercizi elementari, così io, fin da quando pubblicai il mio primo ginnastico lavoro (1) proposi di eseguire il riposo col piè sinistro: l'esperienza mi ha confermato in questa opinione. Adunque al comando *riposo* gli alunni avanzeranno di una suola il piè sinistro e lo poseranno con battuta più forte i maschi, più debole le bambine.

La battuta si ottiene dal posar simultaneo ed energico di tutta la pianta del piede sul suolo — Un difetto nel quale quasi tutti gli scolari cadono, è il piegare del ginocchio destro nello avanzare del piè sinistro: convien badarvi e correggerlo subito — Onde facilitare agli alunni la simultaneità della esecuzione, giova suggerir loro subito di badare ciascuno se la propria battuta avviene prima o dopo quella degli altri affine di affret-

(1) *Manuale di Ginnastica* 1867.

tarla se dopo o ritardarla se prima. Qualora gli alunni obbediscano, la simultaneità è subito ottenuta.

149. **A-TTENTI.** — (Allievi in *riposo*). Silenzio: gli alunni riuniscono, ritirando il piè sinistro messo innanzi, i due calcagni sulla medesima linea in modo che si tocchino, allontanando contemporaneamente le punte dei piedi in guisa che la distanza tra essi sia eguale alla lunghezza del proprio piede. Le ginocchia perfettamente distese e che si tocchino: il peso del corpo egualmente distribuito sulle due gambe. Busto eretto, ventre indentro, petto sporgente, spalle quadrate (cioè egualmente alte e portate indietro), collo e capo ben eretti, lo sguardo al maestro.

Osservazioni. — *Il maestro che sa ottenere un buono e stabile attenti dagli alunni è già, senz'altro un buon maestro; però* **questa virtù è rara assai,** tanto rara che p. es. a Torino, essendo io stato quest'anno a visitare quella R. Scuola Normale di ginnastica soltanto un mese prima che i corsi si chiudessero, non rimasi punto edificato: e si trattava di futuri professori i quali avevano già avuto *sette* (dico sette) mesi di quotidiane lezioni.

Il maestro deve pretendere che le punte dei piedi divaricate lo siano egualmente e non già che una punta guardi più infuori dell'altra. Non deve consentire che gli alunni tengano unite le punte dei piedi, perchè il mantenerle divaricate è un argomento ortopedico che guarisce con quasi assoluta sicurezza il difetto di coloro, i quali camminano recando una punta o ambedue indentro. Così per contro non consentirà le punte dei piedi troppo divaricate che danno poi col tempo origine alla sconveniente andatura del posare i piedi troppo infuori.

Un paio di ginocchia ben dritte si trova appena una volta su due: diano esse l'aspetto di un x o di un y rovescio o di una ( ) si correggono, quasi certamente ma

al solo patto che maestro e scolaro tengano in un modo assoluto le **ginocchia perfettamente tese, allineate ed a contatto. Non basta che il petto sporga. occorre che il ventre rientri** *e ciò anche nelle bambine dove è più frequente incontrare addomi prolassati.*

Badate alle spalle: su cento individui non ne trovate uno con spalle eguali e ne avete sempre cinquanta di cui è troppo appariscente il difetto. L'insegnante deve passare già subito il primo giorno in rassegna le spalle ponendosi dietro la riga, e fermatosi dietro ciascuno, collocargliele a posto. Giova per questo posare le mani sulle spalle del discepolo facendo presa in avanti con le quattro dita ed appoggiando il pollice sull'angolo delle scapole in modo da accostarle. Questa manovra deve essere ripetuta in tante lezioni successive quante bastino a che ciascuno sappia almeno tenere le proprie spalle a posto. Anche il collo vuol essere oggetto di cura: si danno molti esempi di alunni che recano abitualmente la testa inclinata su di una spalla: anche a questo coll'*attenti* si può provvedere.

Ciascun insegnante si ricordi che sopratutto dall'*attenti* traggono gli ufficiali il miracolo di cambiare uno zotico montanaro in una recluta soddisfacente.

La metà della ginnastica sta nell'attenti e dà il valore all'altra metà che sola vale poco più di zero.

150. **Distanza** (allievi in fila) è comando dietro al quale ciascun alunno corregge la distanza che lo separa dal compagno a lui davanti e la corregge accostandosegli se è troppo lontano o allontanandosene quando fosse troppo vicino. Come abbiamo già detto la distanza dalla punta del proprio piede al calcagno del vicino deve essere di una suola.

Fila — comando che si dà quando gli allievi sono disposti su di una o più file. Per esso la scolaresca si

ordinerà in modo da rappresentare delle linee completamente rette. Il maestro avverte che è in linea l'alunno il quale stando ritto della persona e guardando davanti a sè, vede la testa soltanto del vicino. Nel dare o appena dato il comando il maestro si colloca con la maggiore sollecitudine davanti al primo o successivamente davanti ai primi alunni delle diverse file e con cenni più che con parole aiuta gli scolari nel disporsi su di una linea retta. Badi però l'insegnante di avvertire che se all'alunno per mettersi in fila è concesso, a seconda del bisogno, di muoversi verso sinistra o verso destra, non deve però venir avanti o andar indietro, perchè ciò farebbe perdere la distanza.

Intervallo (essendo gli alunni in riga) — Il vuoto tra alunno e alunno è qual si conviene se ciascuno si trova a tale distacco dal vicino verso il capo-riga, che il proprio gomito non tocchi quello del vicino: ma ne disti soltanto la larghezza di una mano.

Riga. — Significa che gli alunni, volgendo il capo verso il capo-riga, si facciano in avanti con piccoli passi o indietro tanto da scorgere il profilo del petto del secondo compagno verso il capo-riga = Il maestro, appena dato o meglio nel dare il comando, deve recarsi accanto ai capo-riga e con cenni indicare quali alunni devono sporgere di più, quali ritirarsi acciò la linea diventi retta.

Osservazioni. — Ordinariamente questo modo di spiegare il comando *riga* (modo tolto in parte alla teoria militare) vien poco inteso dagli alunni, e quanto più piccoli tanto meno; quindi negli Asili d'Infanzia si potrebbe con buon esito sostituire: che al comando *riga* allineassero le punte dei propri piedi su quelle dei compagni.

Bisognerà impedire che nello allinearsi gli alunni si pieghino indietro o si chinino in avanti per guardare verso il capo-riga.

Fissi. — Significa, dopo il comando *riga*, che gli alunni rimettano il capo di fronte. Però è da notare che il *Fissi* è comando molto usato in ginnastica e si può dire che preso nel suo senso più generale significhi tornare alla posizione che si teneva prima dell'ultimo esercizio eseguito.

Osservazioni. — Ho conservato questo comando quale è, non già perchè la parola *fissi* o *fisse* (per le bambine), mi piaccia; che anzi mi sembra nè bella, nè propria, nè legica: la tengo perchè non saprei chè altro sostituirle.

151. **Fianco a destra.** — Gli alunni si girano con tutto il corpo per un quarto di cerchio mandando indietro la spalla destra: così la riga diventa fila o la fila riga.

So che l'esercito non ha conservato la esecuzione di una volta che consisteva nel sollevare in un primo tempo i due avampiedi e, perno sui talloni, girare un quarto di cerchio a destra: nel secondo tempo avanzare il piè sinistro e ricongiungerlo all'altro il cui tallone durante il movimento era entrato nell'incavo del primo: ma questa esecuzione era troppo lunga e complicata: troppo lunga per i due tempi, troppo complicata perchè nel *fianco a sinistra* il secondo tempo risultava diverso dal fianco a destra; nel *fronte indietro* poi si avevano tre tempi nessuno dei quali somigliante a questi.

Io ho quindi cercato una forma più semplice, più uniforme, più spiccia, proponendo la esecuzione seguente di un solo tempo. Dato il comando gli alunni sollevano tutta la pianta sinistra ed anche l'avampiede destro di guisa che girando sul tallone destro che solo tocca il terreno dopo eseguito il quarto di giro, i piedi si

posano all'*attenti*. Questa esecuzione serve al *Fianco a sinistra* colla differenza del quarto di giro nella direzione opposta, cioè mandando indietro la spalla sinistra.

Fronte a sinistra — Fronte a destra — Si eseguiscono allo stesso modo e valgono rispettivamente la stessa cosa del *fianco a sinistra* e *fianco a destra;* mutato sol questo, che tali comandi si danno per convertire la fila in riga e non già la riga in fila. Sullo stesso principio del *Fronte* e dal *Fianco* riposa la esecuzione del *Fronte indietro* sia a sinistra (mandando indietro la spalla sinistra) sia a destra. Dato il comando gli alunni sollevano tutta la pianta sinistra e l'avampiede destro poi, fatto perno sul solo tallone destro, girano mezzo cerchio in guisa da voltarsi col petto là dove prima del comando tenevano il dorso.

Se il movimento deve accadere indietro a sinistra giova sollevare il calcagno sinistro un istante prima dell'avampiede col quale si prème il terreno come per spingerlo innanzi a sè e la spinta farà girare il corpo anche d'un cerchio intero, se si volesse, tostochè anche i due avampiedi saranno sollevati.

E se il *fronte indietro* deve avvenire a destra, il movimento non è cambiato, consistendo la differenza solo in ciò che la spinta dell'avampiede sinistro deve essere del terreno verso indietro e non quale era prima in avanti.

Riassumendo quanto abbiamo detto dei cambiamenti di fronte se ne trae per regola generale che il perno è sempre rappresentato dal solo tallone destro, cioè dal tallone che appartiene al piede il quale è punto d'appoggio nel *riposo*.

Ordinariamente io non faccio eseguire che il fronte indietro a sinistra e quindi lo comando semplicemente fronte indietro perchè la *sinistra* rimane quindi sottintesa.

Ricordarsi che senza una ripetizione insistentissima di quasi ogni giorno non si riesce a stabilire una abitudine generale e costante verso la sinistra.

152. **Sa-luto.** — Ben fermo il capo, vivamente recare alla fronte la mano destra palma ingiù, pollice teso contro le tempia, le altre quattro dita distese e serrate contro e sopra il sopracciglio destro. La mano tutta distesa il gomito più alto e nella linea delle spalle. (1).

Fissi. — Vivamente, ma senza battuta, braccio in prima.

Rompere le righe - via — Gli alunni salutano col braccio destro e fanno contemporaneamente riposo col piè sinistro. Attendono un cenno del maestro prima di separarsi, questo cenno sarà sempre la restituzione del saluto. Ordinariamente però l'esercizio sarà riuscito male, almeno la prima volta, ed il maestro lo farà ripetere comandando. (2).

Al tempo. — Gli alunni tornano all'attenti. Il comando *Al tempo, si dà sempre quando un esercizio è andato male e la scolaresca si rimette nella posizione dal quale lo avera cominciato.*

---

(1) Nelle scuole femminili nulla di tutto questo. La maestra comanda: *per salutare* **A-ttente.** Le allieve volgono il capo dalla parte della persona che salutano fissandola e restano in *attente statua* fino ad un cenno della maestra, dopo il quale con vivacità fanno *riposo*. Però il silenzio resterà assoluto fino all'accomiatarsi della visita.

(2) Le fanciulle salutano col semplice riposo e si separano dopo un cenno che la maestra accompagna ad un piccolo inchino fatto come è nelle sue ordinarie abitudini.

153. *Capo a de*-**stra** — (Allievi in riga) — Volgere con qualche vivacità il capo a destra: il movimento è circa la metà del ruotare.

Fissi. — Il capo di fronte.

Capo a sini-stra.

Capo al cen-**tro** (Dopo che il maestro ha indicato quale allievo occupa il centro della riga). — Il centro sta fermo, gli altri alunni che hanno il centro alla loro destra volgono il capo a destra, a sinistra chi lo ha a sinistra.

154. *Capo-riga contare per due* (tre, quattro ecc.) Il capo riga si presenta davanti al vicino e accennandolo con la mano sinistra conta *due*; prosegue davanti all' altro contando *uno*, poi avanti al seguente contando *due*: così di seguito. Arrivato all' ultimo gira dietro a lu_ e di corsa torna al proprio posto. Il capo riga deve con¡ tare così forte che la sua voce sia intesa dal maestro, però se le righe sono parecchie conterà abbastanza sotto voce.

Prova dei numeri: — numero..... I numeri chiamati alzano vivamente il braccio sinistro e ve lo tengono fino al fissi; oppure sino a che il maestro non chiami un altro numero.

155. *Un passo avanti* — **via** — Inclinare la persona sul piede destro e in avanti, avanzare il piè sinistro di tre suole (cioè in modo che dalla punta del piè destro disti due suole il calcagno sinistro) posandolo con battuta; poscia riunire ad esso il destro, tornando all'attenti.

Due passi avanti — **via** — Avanzare il piè sinistro di tre suole con battuta; davanti ad esso avanzare di altre tre suole il destro; poi riunire al destro il sinistro rimasto indietro.

Tre (4, 5, 6, 7, 8) passi avanti.

Un passo indietro — **via** — Allontanare indietro di due suole il piè sinistro, poi riunire ad esso il destro.

Due passi indietro — **via** — Allontanato il sinistro di due suole, di altrettanto oltrepassarlo col destro; riunire ad esso il sinistro.

Tre (4, 5, 6) passi indietro.

Un passo a sinistra — **via** — (Allievi in fila) — allontanare lateralmente il piè sinistro di due suole da calcagno a calcagno ed immediatamente unire ad esso il destro.

Un passo a destra — **via.** —

Due passi a sinistra — **via** — Dopo il primo passo e riuniti i due piedi, nello stesso modo si eseguisce il secondo.

Due passi a destra — **via.** —

Un passo avanti a destra — **via** — I numeri chiamati fanno un passo avanti nella direzione del piè sinistro all' *attenti*, poi riuniscono a lui il destro.

Un passo avanti a destra — **via** — Comincia col piè destro.

Un passo indietro a sinistra — **via** — Si allontana il piè sinistro indietro di due suole, in una direzione intermedia al dietro ed all'a sinistra.

Un passo indietro a destra — **via** — Comincia il piè destro.

156. *Per due* — **via** — (Allievi contati per due dalla destra e in riga). Fermi i numeri *due*, i numeri *uno* fanno un passo avanti a sinistra (Fig.ª 40).

Per uno — **via** — Fermi sempre i numeri *due*, gli *uno* fanno un passo indietro a destra.

Per due — **via** (Allievi contati per due, in fila e coi numeri *uno* davanti rispettivamente ai *due*) Fermi i numeri *due*, i numeri *uno* fanno un passo indietro a sinistra.

Per uno — **via** — I numeri *uno* fanno un passo avanti a destra (Fig.ª 41).

Aprite le righe — **via** — (Allievi su due righe).

La riga davanti fa un passo avanti, quella di dietro un passo indietro.

Serrare le righe — **via** — La riga davanti fa un passo indietro e quella di dietro un passo avanti.

Aprire le file — **via** — (Allievi su due file). La fila a sinistra fa un passo a sinistra, la fila a destra fa un passo a destra (Fig.ª 43).

Serrare le file — **via** — Contrario.

Per due fianco a destra — **via** — (Allievi in riga contati per due dalla destra). I numeri *due* fanno fianco a destra, i numeri *uno* invece un passo avanti a sinistra e nel riunire i due piedi anch'essi fianco a destra, perno sull'avampiede sinistro (Fig.ª 44).

Per uno fronte a sinistra — **via** — I numeri *due* fanno fronte a sinistra e lo fanno anche i numeri *uno* nel terminare un passo avanti a destra cominciato col piede destro.

157. *Mano in ma-***no** — Gli allievi, che sono in riga, si prendono per le mani che ciascuno ha vicino.

*Mani sciol-***te** — Si slegano.

Sul centro circolo — **via** — (Allievi in riga, legati mano in mano e dopo che il maestro ha indicato il centro). Gli alunni volgono il capo al centro e le due ali convergono in avanti, tenendosi ciascuno a contatto di gomito verso il centro, fino a che il circolo è chiuso e il primo e l'ultimo sonosi anch'essi legati mano in mano (Fig.ª 45).

In linea — **via** — Il primo e l'ultimo si slegano e le due ali retrocedono, il capo sempre rivolto al centro, fino a ricostruire la riga.

Osservazione. — Una volta formato il circolo, l'insegnante potrà allargarlo facendo eseguire alcuni passi indietro, e far marciare il circolo a destra o a sinistra, sia con mani legate ed anche con mani sciolte, dopo aver comandato o fianco a destra o fianco a sinistra.

158. *Scaglioni a prima distanza* — **via** (Allievi in riga contati per quattro). Al comando d'avvertimento volgono tutti il capo verso il capo-riga; al **via** partendo tutti con battuta forte, ciascuno fa un numero di passi in avanti eguale al numero che porta; quindi i numeri *uno* fanno un passo, i *due* due, i *tre* tre ed i *quattro* quattro, ciò che appare dalla Fig.ª 45.

Osservazione. — La riga poteva essere numerata per più di quattro, od anche per meno, che l'esercizio si sarebbe eseguito al medesimo modo cioè: facendo ciascuno un numero di passi eguale al numero che porta. In conseguenza tanto da una riga contata per 2, 3 quanto da una contata per 5, 6 ecc.

Lo scaglione può essere ordinato a maggiore distanza, cioè invece che a *prima*, a *seconda*. In questo caso ciascun alunno fa in avanti un numero di passi eguale al *doppio* del numero che porta: così il numero *uno* fa due passi, il numero *tre* ne fa sei, il numero *cinque* dieci. — Come si eseguirebbe il comando: *scaglioni a terza distanza*, ognuno comprende da sè.

Una volta scaglionata la scolaresca per ricondurla *a-posto*, può l'insegnante procedere per tre vie diverse le quali noi indicheremo, supponendo la scolaresca *scaglionata* per quattro *a doppia distanza* (Fig.ª 46).

Avanti in linea — **via** — I numeri *quattro* stanno fermi, gli altri eseguiscono tanti passi avanti fino a collocarsi in linea con questi.

Ma la riga, terminato il movimento, si trova otto passi più avanti di quello che fosse al principio, e se al maestro occorre riportarla al punto di partenza, comanderà: *front' indietro; otto passi indietro*, di nuovo *front' indietro*, e gli alunni saranno tornati al loro posto.

Indietro in linea — **via** — (Scolaresca per 4 scaglionata) *front' indietro* e, cominciando col più sinistro,

battuta forte, un numero di passi avanti eguale a quello precedentemente fatto; nel chiudere dell' ultimo passo un altro *front' indietro*, restando di nuovo in riga. — Il *front' indietro* vien eseguito contemporaneamente da tutta la riga poichè nella Fig.ª 46 il n. *uno* fatto un passo ne segna altri tre, il n. *due* fattone due ne segna altri due, il n. *tre* ne fa tre e ne segna uno; così sono arrivati in linea tutti e quattro prima di eseguire il *front' indietro*.

In squadriglia — **via** — (Allievi scaglionati per 4 o più) Gli alunni davanti fermi, gli altri si collocano dietro a loro a distanza ed in allineamento di fila. — Questo ordinamento serve pel caso il maestro voglia imprendere qualche esercizio di marcia, dopo lo scaglione.

A sinistra (a destra) *in linea* — **via** — (Allievi disposti in squadriglie) Ferma la riga davanti, tutti gli altri con passi avanti a sinistra (destra) si riducono sopra la medesima riga.

Osservazioni. — L' ordinamento per iscaglioni può attuarsi eziandio quando la scolaresca è ordinata su due o più righe serrate, procedendo il maestro per due vie, una più facile e piana, l' altra più difficile.

Supponiamo la scolaresca su due righe serrate e che il maestro la voglia scaglionare per quattro a doppia distanza. Potrà dare i comandi seguenti:

Prima riga otto passi avanti — **via.**

Capi-riga contare per quattro.

Scaglioni a doppia distanza — **via.**

La seconda forma si ha allorchè il comando si dà senza allontanare preventivamente le due righe. In tal caso la esecuzione varia nel senso seguente:

Le due righe partono contemporaneamente e già s' intende con battuta: la riga davanti fa prima otto passi avanti intanto che la riga di dietro si scagliona, poi si scagliona anch' essa. Nella Fig.ª 49 è rappresen-

tato questo movimento con *tre righe* che si scaglionano per tre a doppia distanza; e il maestro avrebbe guidato il movimento contando così:

prima *due, tre, quattro, cinque sei,*
seconda » » » » »
ultima » » » » »

Sulle parole *prima, seconda, ultima* il passo è battuto.

Similmente si potrebbe eseguire lo scaglione per quattro a prima od a maggiore distanza, essendo la schiera su quattro righe serrate.

Qualunque sia lo scaglione, avviene spesso che terminato il movimento il maestro debba far allineare le linee obbliche: a queste fine dà il comando:

Scaglione — Gli alunni si allineano sul compagno davanti in modo che, se camminasse direttamente avanti, ciascuno troverebbe esattamente il proprio posto in riga accanto al compagno che gli sta davanti. Nella fig.ª 49 se si traguarda dal 3 al 3' al 3'' si vede che lo scaglione non è bene allineato, mentre lo è nella figura 46. Ciò dipende dal fatto che la distanza fra il n. *uno* della riga davanti e il n. *tre* di quella dietro è necessariamente maggiore di una suola che fra gli alunni di una medesima riga.

Quando lo scaglione è formato come nella fig.ª 49, per rimetterlo su tre righe serrate, si può comandare:

Indietro in linea — **via.** — Tutti eseguiranno *front' indietro* e con battuta forte cominciano la marcia: i n. *uno* di ciascuna riga fanno due passi avanti e si fermano segnando il passo sino al sei, i n. *due* fanno quattro passi avanti raggiungendo i n. *uno* e ne segnano altri due, così arrivano sino a loro i n. *tre* ed allora la terza riga fa tutta insieme *front' indietro* mentre le altre due s' avviano facendo sei passi il primo dei quali con battuta e l' ultimo con *front' indietro* per la seconda riga: la prima riga altri sei passi il primo battuto e l' ultimo con *front' indietro.*

APPENDICE

In **Pedagogia applicata** essendosi posto il quesito: « *Data un' area qualunque determinare graficamente quale sia lo spazio* **minimo** occorrente *a ciascun adulto per eseguire qualsivoglia esercizio elementare senza molestia dei compagni* », fra le diverse soluzioni quella che vi soddisfece di più, venne presentata dal nostro distinto allievo del 1.° Corso Magistrale sig. *Edoardo Conti* sergente nel 2.° Artiglieria, ed a titolo di lode e di incoraggiamento quì l' uniamo.

« Data un' area rettangolare di m. 18 per 6, ossia di m. q. 108 si collocano gli alunni su due righe delle quali la seconda a due suole di vuoto dalla linea longitudinale posteriore e la prima a sei suole di vuoto dalla linea anteriore (fig. 54 a). — Fatte contare le due righe per quattro e provati i numeri, si comanda:

Per due — **via** (fig. 54 *b*)
Numeri pari, un passo indietro — **via** (fig. 54 *c*)
» 3, e 4 » » — **via** (fig. 54 *d*)

« Con tale disposizione nell' area suaccennata trovan posto *sessantotto* allievi adulti con ogni maggiore libertà di movimento per esercizi elementari ed anche di bacchetta senza bisogno di cambiar loro la fronte. »

« Per ricondurli all'ordinamento di partenza si potrà, o comandare tre movimenti inversi, oppure semplicemente: »

« *Su due righe* — **via.** — Fermi i numeri tre d' ogni riga, gli altri si faranno avanti o indietro quanto basta per riprendere il loro posto nelle righe. »

CAPITOLO IX.

ESERCIZI PROGRESSIVI

159. Diconsi *progressivi* gli esercizi a mezzo dei quali il maestro trasporta gli alunni da un punto all' altro sul terreno ed insegna loro di marciare e di correre, in genere di fare buon uso degli arti inferiori nel recarsi da un punto all' altro. Quindi appartengono a questa categoria specialmente la marcia e la corsa. Noi vi includiamo quelle forme di movimento che il programma ministeriale si ostina a chiamare con un nome speciale di *passi ritmici*, quasichè il marciare ed il correre non fossero ritmici essi pure. Anche qui troviamo che la scuola di Torino ha fatto un passo indietro sulla teoria Obermann, poichè egli nella sua prima « *Guida* » a pag. 14 notava fra i ritmici per primi il passo ordinario, il passo di carica e quello di corsa. Questa medesima osservazione facciamo ai programmi governativi da cui stralciamo l'elenco degli esercizi che probabilmente esso intende siano progressivi.

13. **Esercizi di ritmo.**

Allievi in riga o in fila.

a) Con battuta continua dei piedi.
b) Con battuta forte a sinistra.
c) Id. id. a destra.
d) Id. Due per due.
e) Id. Due per quattro.
f) Id. Quattro per quattro.
g) Id. Uno per due.
h) Id. Uno per tre ecc.
i) Battuta colle mani - uno per uno - uno per due - due per due, ecc.

l) Battuta successiva mani e piedi.

m) Cessate la battuta.

n) Segnate il passo ordinario senza battuta.

o) Id. id. lesto.

p) Id. id. di corsa

14. **Della marcia.**

1.° Marcia di fronte - comandi relativi:

a) Schiera avanti - passo ordinario - battuta sinistra (o destra) oppure 2 p. 2 - 1 p. 3 - 1 p. 2 ecc. *marche* - guida a destr (o a sinistr) - cessate la battuta - schiera *alt.*

b) Schiera avanti (passo sciolto) *marche* - guida a destra (a sinistra, al centro) schiera *alt.*

c) Schiera avanti - *marche* - guida a destra (o a sinistra) segnate il passo - avanti - schiera *alt.*

d) Schiera avanti - *marche* - guida a destra (o a sinistra) dietro - front - schiera *alt.*

e) Schiera avanti *marche* - guida al centro - obliquo a destra (o a sinistra) *marche* - avanti - schiera *alt.*

f) Schiera avanti - passo lesto *marche* - schiera *alt.*

g) Schiera avanti - di corsa - *marche* - passo ordinario - schiera *alt.*

2.° Marcia in fila.

Allievi su di una fila:

a) Schiera avanti - *marche*;

b) Per fila destr - destr;

c) Per fila sinistr - sinistr;

d) Contromarcia a sinistra o a destra - *marche;*

e) In quadrato a sinistra o a destra - *marche;*

f) In circolo a sinistra o a destra - *marche.*

Allievi su due file:

g) Contromarcia a sinistra - a destra.

Su due file a distanza:

h) Contromarcia: *a* per uno in fuori - per due in dentro;

Contromarcia: *b* per due in fuori - per quattro in dentro;

Contromarcia: *c* per quattro in fuori - per otto in dentro;

i) Rifare il cammino ritornando su due file;

l) Combinazioni della marcia in linea ed in fila con esercizi elementari.

3.° Cambiamenti di fronte marciando - evoluzioni.

Allievi in riga:

a) Schiera avanti - *marche* - guida a destr;

b) Fianco destr - *destr;*

c) Front a sinistr - front - guida a sinistr;

d) Fianco sinistro - *marche.*

e) Front a destr - front - guida al centro;

f) Squadra o per squadre ecc.
- fianco destr e per fila sinistr - *marche;*
- id. e per fila destr - *marche;*
- id. sinistro e per fila sinistr - *marche;*
- id. e per fila destr - *marche;*

g) Dalla riga passare in colonna;

h) Per squadre in colonna a destra o a sinistra - *marche;*

i) Dalla colonna passare in riga;

l) Per squadre in riga a destra o a sinistra - *marche;*

m) Dalla colonna passare in fila;

n) Per squadre fianco destr e per fila sinistr - *marche;*

o) Serrare la colonna e prendere la distanza;

15. **Passi ritmici.**

1.° Mezzo passo, camminando e saltellando - semplice - doppio - incrociato:

a) di fianco sinistro - o destro;

b) in avanti a sinistra - o a destra;

c) obliquo a sinistra – a destra;

d) indietro a sinistra – a destra.

2.° Passo composto camminando e saltellando:

a) segnato di fianco:

b) Camminando avanti – indietro;

c) obliquo a sinistra – a destra;

d) incrociato avanti.

3.° Passi ginnastici con posizioni e esercizi delle estremità inferiori.

16. **Corsa.**

Combinazione dei passi ritmici col passo ordinario e con esercizi elementari (*).

a) Corsa di resistenza;

b) Corsa di gara.

Tra i nostri progressivi nell'elenco che riassume il capitolo, il lettore troverà gli esercizi che preparano *(preparativi)* tanto alla marcia, quanto alla corsa ed in ultimo qualche norma generale per la esecuzione degli ordinativi durante la marcia e la corsa. Egualmente vi troverà la spiegazione degli ordinativi che s'insegnano soltanto dopochè gli alunni hanno appreso di marciare.

160. **Camminare** e **marciare**. — Due sinonimi, de' quali il primo indica un genere, l'altro una specie e come sempre avviene che la specie abbia qualità comuni col genere ed altre sue proprie, così dal confronto di questi due termini si trova che la qualità comune consiste nell'esprimere un mutamento di luogo per mezzo d'una successione di passi e che le qualità speciali al marciare sono che desso esprime:

a) un'azione collettiva;

b) una successione di passi regolata da una **cadenza**;

(*) Belle queste combinazioni tra gli esercizi di corsa!

c) una *eguaglianza del* **passo**, per modo che i vari individui muovono insieme il piè sinistro e parimenti insieme il destro;

d) una successione di *passi di eguale lunghezza.*

Sono dunque tre le condizioni d' una marcia ordinata, cioè:

1. la *cadenza* (eguaglianza di tempo per ciascun passo.)

2. il *passo* (simultaneità nel movimento della gamba omonima.)

3. l' *allineamento* (eguaglianza nella lunghezza dei passi.)

Essendo tre le condizioni della marcia, sono tre le difficoltà che presenta, da ciò nasce il bisogno che la ginnastica abbia esercizi i quali permettano al maestro di affrontarle progressivamente.

I primi esercizi che potrebbero appartenere a questa categoria, come preparatori, sono: i *cadenzati* della ginnastica fra i banchi ed anche i *cadenzati fuori,* consistenti in battute di mano, a patto però che non si faccia distinzione tra mano sinistra e mano destra. Siccome la ginnastica fra i banchi fa un corpo solo con la ginnastica fuori per costituire quella che noi chiamiamo la ginnastica collettiva delle scuole elementari; così di leggieri si comprende per qual motivo noi buttiamo in disparte le battute di mano nella ginnastica fuori.

Quindi è che noi cominciamo l' elenco dei progressivi dal così detto *segnare il passo*, esercizio che ci sembra avere un nome molto infelice. Non sarebbe più semplice comandare:

sul posto, battuta	1 p. 1 — via
» »	2 p. 2 — »
» »	2 p. 4 — »
» »	4 p. 4 — »

sul posto, battuta	1 p. 2 —	»
» »	1 p. 3 —	»
» »	1 p. 5 —	»
» »	1 p. 9 —	»
» » continua		»
» senza battuta?		»

Regole generali. — Si muove sempre per primo il piè sinistro, e le battuto si distinguono in forti o piane: *forti* quando si posa con impeto il piede, *piane* quando lo si posa il più leggermente possibile.

Dei due numeri che indicano la battuta il primo indica il numero delle battute forti, il secondo quello delle battute piane; per conseguenza nella battuta 2 p. 4 il numero 2 rappresenta le battute forti, il numero 4 le piane. Nella battuta *continua* la battuta è sempre forte, nella *senza battuta* sempre piana, meno la prima forte.

Il piede si posa sempre nel posto dal quale lo si è levato, sicchè al termine del movimento la persona non si è mossa di sito. Il piede si alza un po' più, p. es. l'altezza di una mano, nella battuta forte, dove si piega anche il ginocchio; nella piana il ginocchio non si piega.

Le battute si eseguiscono in modo che dopo il movimento di un piede segue immediatamente quello dell'altro. Ne viene che nella battuta 1 p. 1 il piè sinistro batte sempre forte, il destro sempre piano, mentre nella battuta 2 p. 2, batte una volta forte il sinistro, un'altra forte il destro, poi una piana il sinistro, quindi una piana il destro.

161. Ma affinchè da qualche maestro di ginnastica nonmi si gridi la croce addosso per aver tolte le battute delle mani, io vi offro qualche altra serie di *segnare il passo* più importante e che deriva dalle considerazioni seguenti:

1.° Le battute forti possono eseguirsi con tutta la *pianta* del piede o col solo *avampiede*, e le battute piane o col solo *avampiede* o col solo *calcagno*. Nella dicitura seguente: *sul posto, battuta 1 p. 1 pianta e avampiede*, la battuta forte avviene con tutta la pianta del sinistro e la piana sollevando soltanto l' avampiede destro.

Ed in questo secondo caso: *battuta 2 p. 2, avampiede* e *calcagno*, le prime due battute avvengono sollevando solo l' avampiede sinistro nella prima battuta forte e solo l' avampiede destro nella seconda.

2.° Le battute forti possono eseguirsi **stando** sulla pianta, o sull' avampiede e le piane **stando** sull' avampiede o sui calcagni. Eccovi un esempio: *battuta 2 p. 4* **stando** *sugli avampiedi e sui calcagni*. Al comando **via**. l' allievo solleva i calcagni e così sollevato fa le due battute forti (che in ogni caso producono poco rumore); poscia, posati i calcagni, solleva gli avampiedi e tenendoli sollevati eseguisce di seguito le quattro battute coi calcagni.

Non è escluso che il maestro per circostanze speciali e negli asili d' infanzia possa qualche volta ricorrere al *segnare il passo con battute a mano* le quali da me non vengono fatte eseguire che nelle tre posizioni di braccia seguenti:

avanti
alto } *indentro.*
dietro

In questi casi egli potrà regolarsi così:

1) le battute *forti* in una di quelle tre posizioni di braccia e le *piane* tornando e restando le braccia *in prima*.

2) le battute forti in una di quelle tre posizioni e le piane in un altro; come nell' esercizio che segue:

Battuta 4 p. 4 le *forti* avanti-indentro, le *piane* dietro-indentro.

162. **Marciare.** — Gli esercizi di marcia avvengono dopo che la scolaresca ha imparato almeno una forma del *segnare il passo con battuta*, e tutte le battute si prestano al marciare. È bene però notare sin dapprincipio che la marcia non ha raggiunto il proprio fine, sino a che gli alunni non marciano *senza battuta*, che deve essere considerata come la *marcia normale*. Però siccome non è facile nelle prime classi elementari di giungere agovolmente a questo punto, così io ho pensato di aggiungere una battuta che chiamerò *interrotta*. Essendo gli alunni in marcia senza battuta, il maestro può comandare « una battuta » ed al **via** la scolaresca eseguisce col piè sinistro, seguitando poi a marciare senza battuta. Il maestro può comandare invece di una, due o più battute forti; ed è questo l'esercizio che io chiamo « *battuta interrotta.* »

Abbiamo molte varietà di marcia dipendenti dalla *cadenza*, dall' *allineamento*, dalla *combinazione* con altri esercizi.

Rispetto alla cadenza, possiamo ritenere *normale* la velocità di 120 passi per minuto primo nei maschi e di 110 nelle femmine. Al disotto di questo limite la marcia diviene *lenta* quanto più se ne discosta: 60 passi per minuto è una marcia difficile per la cadenza e di una suprema melanconia. Al disopra della velocità *normale*, la marcia acquista titolo di *lesta* ed è *lestissima* al massimo grado quando tocca i 180 passi per minuto. Qui essa è faticosissima per la velocità e difficilissima nella sua cadenza.

La cadenza è diversissima poi anche riguardo alla parte del piede che uno posa; la marcia più lesta si ha posando tutta la *pianta*, la più lenta posando il solo calcagno. Da ciò di leggieri comprende il lettore che le diverse forme delle *battute sul posto* notate da noi al N. 159 sono preparazioni a queste varianti di marcia.

Esistono diversità di marcio a seconda dell'*allineamento* considerato sotto il doppio aspetto dell'*ordinamento della schiera* e della *lunghezza del passo*.

Rispettivamente all'ordinamento della schiera, abbiamo:

marcia in fila
» su più file
» in riga
» su più righe

Rispettivamente alla lunghezza del passo giova distinguere le misure seguenti:

passo di zero suole
» due »
» tre »
» quattro »
» cinque »

Ordinariamente si ha che nella marcia lenta il passo sia più breve che in quella lesta e che nella cadenza di 110-120 la lunghezza sia di *tre suole* tanto per i maschi che per le fanciulle. Le ragioni di questo fatto verranno cercate come quelle della cadenza nel trattato di *Meccanica Umana*.

163. **Correre** e . . . . **?** — Come abbiamo due nomi *camminare e marciare* per distinguere le due forme diverse in che avviene la successione de' passi nella deambulazione, cioè: una senza regola (*camminare*) ed una ordinata (*marciare*); così dovremmo avere due verbi per distinguere la corsa ordinaria da quella di cui è uso nelle scuole. Se io non accetto per quest' ultima forma il verbo *trottare* proposto dai fratelli Weber, ciò avviene perchè la parola non mi sembra propria ed adattata; quanto poi al proporne una nuova, lascio questa soddisfazione a chi sia più addentro nella struttura della nostra lingua. E se volesse occuparsene l'Accademia della Crusca, credo che adempirebbe ad un *suo dovere*.

Tra *marciare* e *correre* (noi parliamo sempre qui della *corsa ordinata*, scolastica) esiste una differenza cardinale in ciò che la marcia è una successione di *passi* generalmente *quasi alterna* (1), invece la corsa è una successione di *salti*. Tra passo e salto poi la differenza sta in ciò che nel primo il corpo tocca sempre terra con un piede o con due, mentre nel salto della corsa il corpo tocca terra mai coi due piedi ed in un momento *non tocca* con alcuno.

Anche per la corsa abbiamo esercizi preparatori nel *segnare la corsa* di cui diamo qui i comandi:

Sul posto di corsa, battuta 1 p. 3
» idem 1 p. 5
» idem 3 p. 4
» idem 2 p. 6
» idem 1 p. 9
» di corsa senza battuta.

Da aggiungere la *battuta interrotta*, di cui per quanto ne venne detto al n. 161 si comprende di leggieri il significato.

In nessun altro trattato di ginnastica pubblicatosi in Italia troviamo accennati l'esercizio del segnare la corsa con battute forti, ed è manifesto. Obermann aveva dichiarato che tali battute danno una forte scossa al cervello, son quindi nocive: ma contro tale argomento sta (ed è questo l'essenziale) la nostra diuturna esperienza e quella de' nostri seguaci, e la *Meccanica umana* ce ne dirà anche il perchè.

Correre. — Nella corsa dobbiamo distinguere, come già abbiamo fatto nelle marcie,

la cadenza,
il passo,
l' allineamento.

(1) Non è *alterna*, quantunque ne abbia tutte le apparenze, perchè in una *alternazione* un piede fa il contrario dell'altro, quindi dovrebbe un piede **andare indietro** mentre l'altro avanza, invece nella marcia un piede avanza, l'altro **rimane indietro.**

La cadenza della corsa è molto più variabile di quella della marcia: per limiti possiamo ammettere (badare che si parla di corsa scolastica) da 60 — 300 p. minuto primo. La velocità *normale* per le classi elementari maschili 180, per le femminili 160. Al disotto di questi limiti abbiamo la corsa *lenta*, al disopra la corsa *lesta*.

Quanto all' allineamento, esso rispettivamente alla lunghezza del passo può essere

il passo di 0 suole (segnare la corsa)
di 2 »
di 3 »
di 4 »
di 5 »
di 6 è più suole.

In genere si può dire che il passo di corsa nella cadenza normale è di 4 suole; diminuisce generalmente se la corsa è *lenta*; cresce, se è *lesta*. Anche nelle scuole femminili si può tenere per termine medio la lunghezza di 4 suole essendo il piede delle fanciulle più breve. L' allineamento rispettivamente alla disposizione della scolaresca varia come fu detto per la marcia. Quanto al passo nulla è da aggiungere.

164. Vi sono esercizi ordinativi, i quali non si insegnano prima che gli allievi sappiano marciare e sono i seguenti:

Volta a sinistra
» a destra
Contromarcia a sinistra.
» a destra
» indentro
» infuori

di cui daremo subito la spiegazione.

Allievi in fila

Avanti (1) *volta a sinistra* — via.

Il capo-fila eseguisce fianco a sinistra e marcia nella nuova direzione. Vedi fig. 49. — Tutti gli altri lo seguono, facendo fianco a sinistra precisamente sul posto dove l'ha eseguito il primo.

Avanti, volta a destra — via.

Allievi su più file

Avanti — volta a sinistra — via.

Il capo-fila di sinistra fa fianco a sinistra, segnando tanti passi quante sono le file, gli altri alunni capi-fila fanno fianco-sinistro con un numero di passi eguale ai già indicati, però tanto più lunghi, quanto più sono lontani dal primo di sinistra. Lo stesso avviene per le righe successive mano mano che arrivano sul posto dove lo hanno eseguito i capi-fila. Vedi fig. 50.

Avanti volta a destra — via.

Allievi in fila.

Contromarcia a sinistra — via.

Il capo-fila fa fronte a sinistra con un passo avanti e nel secondo passo avanti fa di nuovo fianco a sinistra in modo da descrivere un mezzo cerchio. Lo stesso fanno i compagni, arrivato che sia ciascuno sul posto del primo. Vedi fig. 51.

Contro marcia a destra. — via.

---

(1) La parola *avanti* scompare, se gli allievi stanno già marciando. *Volta* corrisponde al *per fila* dei militari.

Allievi su più file.

I capi-fila fanno volta a sinistra, un passo avanti e di nuovo volta a sinistra, proseguendo poi il cammino: così gli altri, arrivati sul posto del primo.

Contromarcia a destra — **via.**

Allievi su due file.

Contromarcia in fuori — **via.**

La fila di sinistra fa contromarcia a sinistra, la fila di destra contromarcia a destra. Vedi fig. 52.

Contromarcia indentro — **via.**

La fila a sinistra fa contromarcia a destra, la fila a destra contromarcia a sinistra. Vedi fig. 53.

Il lettore indovina facilmente come avverrebbe la cosa se gli scolari fossero su quattro o più file.

Dalla spiegazione della *volta* si comprende perchè nel 1866 io avessi sostituito al *per fila* il comando *fronte a sinistra successivo*. Infatti chi ben esamina riconosce che la volta è una figurazione successiva per individui.

ORDINATIVI

Immersi in progressivi.

165. Gli esercizi ordinativi si sposano frequentemente ai progressivi ed in questo caso i progressivi diventano più attraenti e gli ordinativi si modificano alquanto nella loro esecuzione e nel comando, dove la parte esecutiva del comando viene sostituita dal **via**. Per esempio, durante la marcia o la corsa non si dirà *fianco a destra* ma invece *fianco a destra* — **via.**

Qui cominciano difficoltà nuove per il maestro, obbligato come è qualche volta di dare il via in un dato momento. Se è indifferente comandare *fianco sinistro o fronte* quando l'allievo posa il piè sinistro (1), quando si tratti del *fronte indietro* bisogna inevitabilmente comandarlo nel posare del sinistro, perchè soltanto allora l'allievo che naturalmente fa ancora un passo si trova col piè destro avanti e il sinistro dietro, per conseguenza nella possibilità di girare indietro a sinistra e nella quasi impossibilità di sbagliare girando a destra. Così l'eseguire da alcuni uno o più passi durante la marcia avviene in una forma diversa perchè a fare un passo s'impiegano almeno due tempi: senza di ciò l'allievo che si muove non si muoverebbe nella cadenza di quello che si muove meno di lui. Per rendersene accorto basterà che l'insegnante faccia eseguire il *per due* mentre gli allievi segnano il passo. Lo stesso deve intendersi dell'aprire e chiudere le file o le righe, dello scaglionarsi ecc., insomma di tutti quei movimenti sotto i quali una parte della scolaresca deve muoversi più, l'altra meno.

---

166. Chiudiamo questo capitolo, dando un breve elenco di alcuni esercizi progressivi combinati fra loro, dispensandoci però dal darne la spiegazione. Come si comandino verrà indicato al capitolo — *Comando.*

Segnare il passo o marciare, cambiando direttamente (cioè senza *alt* intermedio, da una in altra battuta.

Segnare il passo o marciare, accompagnando una battuta dei piedi ad una eguale o disuguale delle mani.

---

(1) Nella teoria militare non è più così e il maestro coscienzioso dovrebbe adattarvisi comandando fianco sinistro quando si posa il destro, fianco destro quando si posa il sinistro.

Durante una battuta, cambiare la marcia nel segnare il passo e viceversa.

Eseguire una battuta qualunque, marciando le forti e segnando le piane o viceversa.

Eseguire esercizi ordinativi, durante il segnare del passo, o durante la marcia.

Durante il segnare la corsa, cambiare direttamente da una in altra battuta, od eseguire gli ordinativi.

Durante una battuta, cambiare la corsa in segnare la corsa e viceversa.

Cambiare direttamente dal segnare il passo al segnare la corsa, dal marciare al correre, dal marciare al segnare la corsa ecc.

Marciare con un certo numero di passi (10, 6, 4, in cadenza di marcia, poi un certo numero di passi (10, 8, 6) in cadenza di corsa e così di seguito.

Qui, se avessi tempo, sarebbe opportuno paragonare i progressivi e gli ordinativi ammessi da me con quelli del programma ministeriale: lo farà per me il lettore e più tardi tutto il buscherio che solleverà il mio lavoro.

CAPITOLO X.

ESERCIZI ELEMENTARI

167. — Diconsi esercizi elementari quelli che rappresentano gli elementi della ginnastica ; od anche quelli pei quali il nostro corpo si muove secondo i movimenti elementari concessi alle sue articolazioni. I movimenti elementari hanno nella loro natura qualche cosa di molto diverso dagli ordinativi e dai progressivi. Infatti gli ordinativi risultano di un solo tempo; i progressivi di molti tempi, gli elementari quasi tutti di due tempi: cioè tutti meno le circumduzioni ed alcune posizioni.

Nel programma governativo gli elementari occupano i numeri 6, 9, 10, 11, 12, che riportiamo affinchè il lettore possa formarsene un concetto comparativo coi nostri.

6.° *Posizioni ginnastiche.*

a) In prima.
b) In seconda.
c) In terza.
d) In quarta.
e) In quinta.
f) In sesta.

9.° *Esercizi del capo.*

a) Volta del capo a sinistra — a destra — successiva — alternata.

b) Piegamento del capo — in avanti — in dietro — a sinistra — a destra — successivo — alternato.

c) Rotazione del capo — a sinistra — a destra.

d) Combinazioni con esercizi delle braccia.

10.° *Esercizi del busto.*

a) Volta del busto — a sinistra — a destra — successiva — alternata.

b) Piegamento del busto — in avanti — in dietro a sinistra — a destra — successivo — alternato.

c) Rotazione del busto a sinistra a destra.

d) Combinazioni con esercizî delle estremità superiori.

11.° *Esercizi delle estremità superiori.*

1.° Esercizî delle braccia

a) Posizione simultanea delle braccia — in dietro — in avanti — in alto — in obliquo — di fianco — in basso — flesse.

b) Posizione del braccio sinistro (o destro) nelle direzioni indicate, mentre il braccio destro (o sinistro) sta fisso in una posizione ginnastica, p. es. fisso in posizione in alto, in terza, ecc.

c) Combinazioni colle posizioni analoghe delle gambe e dei piedi.

2.° Posizioni ed esercizî delle mani.

Allievi in linea colle braccia in posizione avanti.

a) Posizioni delle mani — prone — supine — palme in dentro — palme in fuori.

b) Volta delle mani: — *a*) prone — supine;
b) in dentro — in fuori;
c) in dentro — in fuori;
d) supine — in fuori:

c) Piegamento delle mani — in basso — in alto — in dentro — in fuori.

Allievi in fila colle braccia in posizione di fianco.

a) Posizione delle mani — prone — supine — palme in avanti — palme indietro.

b) Volta delle mani: — *a*) prone — supine;
b) avanti — indietro;
c) supine indietro.

c) Piegamento delle mani — in basso — in alto — in avanti — indietro.

Allievi colle braccia in posizione in alto.

a) Posizione delle mani con palme — in dentro — in fuori — in avanti — indietro.

b) Volta delle mani: — *a*) avanti — indietro;
b) in dietro — in fuori;
c) indietro — in fuori.

c) Piegamento delle mani in avanti — indietro — in dentro — in fuori.

d) Dalle posizioni indicate eseguire esercizi di rotazione delle mani, flessione ed estensione delle dita.

e) Combinazioni delle posizioni ed esercizi delle mani, cogli esercizi delle avambraccia e delle braccia.

3.° Slancio delle braccia.

a) Slancio simultaneo delle braccia in alto — di fianco — in fuori.

b) Slancio di un braccio, mentre l'altro sta fisso in una posizione ginnastica.

c) Slancio successivo ed alternato.

d) Combinazioni con esercizi delle estremità inferiori.

4.° Flessione delle avambraccia.

a) Partendo da una posizione indicata a braccia tese, flettere l'avambraccio sul braccio in modo simultaneo — successivo ed alternato, usando in modo particolare la posizione delle braccia di fianco con mani supine.

b) Combinazioni con esercizi del capo, del busto, colle marcie e coi passi ritmici.

5.° Rotazione delle avambraccia.

a) In avanti — in alto,

b) Rotazione con braccia in posizione di fianco.

6.° Spinta delle braccia.

a) In avanti — in alto — di fianco — in obliquo — in basso — indietro — simultanea, successiva, alternata.

b) Combinazioni con esercizi del busto e delle estremità inferiori.

12.° *Esercizi delle estremità inferiori.*

1.° Posizione del piede sinistro o destro.

a) In avanti — indietro — in obliquo — di fianco.

b) Posizione successiva dei piedi nelle medesime direzioni.

c) Combinazioni delle posizioni corrispondenti delle braccia.

2.° Volta dei piedi.

a) In dentro.

b) In fuori.

3.° Equilibrio sui piedi.

a) In modo simultaneo.

b) Sul piede sinistro.

c) Sul piede destro.
d) In modo successivo.

4.° Spinta sui piedi.
a) Giunti.
b) Sul piede sinistro.
c) Sul piede destro.
d) Spinta alternata.
e) Combinazioni delle spinte fra loro colla marcia.

5.° Posizione della gamba sinistra, o destra.
a) In avanti — in dietro — in obliquo — di fianco.
b) Posizione successiva delle gambe nelle medesime direzioni.
c) Combinazioni delle posizioni analoghe delle braccia.

6.° Slancio della gamba sinistra, o destra.
a) In avanti — di fianco — obliquo.
b) Lo stesso in modo successivo.

7.° Flessione della gamba indietro.
a) Sinistra — destra — in modo successivo — alternato.
b) Combinazioni con esercizi delle estremità superiori.

8.° Flessione della gamba avanti.
a) Sinistra — destra — in modo successivo — alternato.
b) Combinazioni con esercizi delle estremità superiori.

9.° Piegamento della gamba.
a) Piegamento della gamba sinistra, o destra, partendo dalla posizione di quinta.

b) Lo stesso in modo successivo ed alternato.

c) Piegamento simultaneo delle gambe, partendo dalla posizione in prima ed in equilibrio sui piedi.

168. Negli esercizi elementari ci è facile stabilire una classificazione partendo dal concetto delle regioni che vengono chiamate in movimento. Vi sono esercizi che fanno muovere il capo, i quali però più propriamente dovrebbero chiamarsi *del collo*, perchè i muscoli in attività risiedono in questa parte e la testa vi è completamente passiva; altri esercizi riguardano il tronco o busto; una terza specie muove gli arti superiori, una quarta gli inferiori. Finalmente un esercizio, la base di tutti gli altri, cioè l'*attenti*, contempla quasi tutta la persona e prende qui il nome di *in pri*-ma. Aggiungendo a questo gli altri due suoi correlativi di *in secon*-da ed *in ter*-za ne faremo una classe a parte di elementari generali. Raccogliendo tutti in un quadro gli elementari ne abbiamo la tavola seguente:

PROSPETTO DEGLI ELEMENTARI

1. ORDINATIVI

In pri-ma
In secon-da (fig. 51)
In ter-za (fig. 53)

2. ELEMENTARI PROPRIAMENTE DETTI:

del Collo

Ruotare il capo a	sinistra (fig. 51) destra sinistra e destra
Chinare il Capo	avanti dietro avanti e dietro a sinistra (fig. 51 *b*) a destra a sinistra e destra
Circumdurre il capo a	sinistra destra

del Busto

Ruotare il busto a . . . . { sinistra (fig. 57) / destra / sinistra e destra

Piegare il busto . . . . . { avanti (fig. 58) / dietro / avanti e dietro (fig. 59) / a sinistra (fig. 60) / a destra / a sinistra e destra

Circumdurre il busto . . . { a sinistra / a destra

delle Braccia

Porre le braccia . . . . . { flesse (fig. 61 e 61 *b*) / avanti / dietro / alto / infuori (fig. 62) / basso / avanti, dietro, alto { indentro (fig. 63)

Lanciare le braccia da . . { infuori { avanti, alto, dietro { indentro / basso — in alto (per infuori) / dietro — in alto (per avanti)

Spingere le braccia da flesse . { avanti / alto / infuori / basso (fig. 63 *b*) / dietro

Circumdurre le braccia . . { infuori / indentro (fig. 63 *c*) / avanti / dietro

delle Avambraccia

Piegare le avambraccia con palma { insù (fig. 64) / ingiù (fig. 65) / avanti / indietro / indentro

delle Mani

Ruotare la palma da . . . { insù — infuori / avanti — indietro / infuori — infuori / dietro — infuori

Piegare le mani . . . . . { sulla palma (fig. 65 *b*) / sul pollice / sul dorso (fig. 65 *c*) / sul mignolo

Circumdurre le mani . . . { palma - pollice / palma — mignolo

delle Dita

Piegare le dita

degli Arti inferiori

Tendere la . . . . . { sinistra { avanti (fig. 66) / infuori (fig. 67) ; destra { dietro

Piegare la . . . . . { sinistra { avanti (68) / infuori (69) ; destra { dietro (70)

Sollevare la . . . . . { sinistra { avanti (71) / dietro (72) / infuori (73) ; destra { avanti / dietro } indentro (74)

Flettere la . . . . . { sinistra { avanti (75 *a*) / infuori (75 *b*) ; destra { dietro (75 *c*)

Lanciare la . . . . . { sinistra { avanti / avanti — indentro ; destra { infuori / indietro

Ginocchio . . . . . { sinistro { avanti (76) ; destro { infuori (77)

Spingere la . . { sinistra / destra } da ginocchio { avanti { avanti / dietro / infuori / avanti-indentro } basso ; infuori { avanti / dietro (78) / infuori (79) / avanti-indentro } orizzontale

Circumdurre la . . . . . { sinistra { avanti-infuori ; destra { dietro-infuori

Piegare su . . . . . { due avampiedi, ginocchia { staccate (80) / unite ; la pianta { sinistra / destra } l'altra sollevata avanti (81) ; avampiede { sinistro / destro } l'altra sollevata { avanti (82) / infuori (83) / dietro (84)

Ruotare il piè . . . . . { sinistro / destro { infuori / indentro / indentro-infuori

Alzare . . . . . { gli avampiedi / i talloni

Flettere il piè . . . . . { sinistro / destro

POSIZIONI GENERALI

169. In *pri*-**ma**. Come l' *attenti.*

In *secon*-**da**. Come la prima, modificata la posizione delle braccia, perchè la mano sinistra impugna il piego del gomito destro, la destra il gomito sinistro. V. fig. 54. — Una volta Obermann la chiamava *quarta* e non teneva che questa la quale sarebbe la *quarta a sinistra* del programma, ed aveva ragione. — La maggioranza degli alunni ha più alta la spalla destra, quindi la *quarta a sinistra* correggerebbe questo difetto, mentre la quarta a destra lo aumenterebbe.

In ter-**za**. Come la *in prima* aggiuntavi una speciale posiziono di braccia. Vedi fig. 55. — La posizione è buona, è corretta quando, appoggiate le mani sulle creste degli ilei, i pollici indietro e i gomiti corre una linea retta dall'apice delle dita ai gomiti stessi.

In quar-**ta** — Una posizione che a noi non serve, perchè non facciamo uso di passi ritmici. Se anche li usassimo, la troveremmo inutile egualmente.

In quin-**ta**. (Posizioni che il lettore troverà negli
In se-**sta**. (esercizi degli arti inferiori.

Regola generale. *Degli esercizi elementari non ispieghiamo che il primo tempo, quando l'esercizio è di due tempi; perchè il secondo tempo, cioè il* **due si eseguisce** *quasi sempre* **nello stesso modo dell'uno**, *passando per la medesima via,* **ma in verso contrario e colla medesima velocità.**

ELEMENTARI DEL COLLO

170. *Ruotare il capo a sinistra.*

Uno — ferme le spalle, girare quasi lentamente, ma con tutto l'impegno il capo verso sinistra, curando che il mento si faccia a piombo sul mezzo di quella spalla. Fig. 56.

Ruotare il capo a destra.

Ruotare il capo a sinistra e destra.

Uno — a sinistra.

Due — a destra.

Fronte — Ricondurre il capo di fronte.

Chinare il capo avanti.

Uno. Ferme le spalle, tratto il collo fuori dalle spalle il più possibile, ritirare il mento nel collo il più che si può, poi abbassare la fronte sul petto fino a che il mento tocchi la sommità dello sterno.

Chinare il capo dietro.

Uno. Fermo il tronco, chiusa la bocca, chinare quasi lentamente il capo indietro almeno tanto che il mento raggiunga l'altezza della fronte.

Chinare il capo avanti e dietro.

Chinare il capo a sinistra.

Uno — ferme le spalle e mantenendo il viso di fronte, abbassare l'orecchio sinistro sulla spalla possibilmente fino a toccarla. Fig. 56. b.

Chinare il capo a destra.

Chinare il capo a sinistra e destra.

Circumdurre il capo a sinistra.

Sinistr' — Chinare il capo a sinistra.

Dietro — Senza sollevare il capo, ma forcendolo sul collo, chinarlo dietro.

Tre — Allo stesso modo da dietro chinarlo a destra.

Quattro — Allo stesso modo, da destra avanti.

Fronte.

Circumdurre il capo a destra.

ELEMENTARI DEL BUSTO (*)

171. *Ruotare il busto a sinistra.*

Uno — Fermi i piedi all'attenti, girare il busto a sinistra alquanto lentamente in modo che la metà del petto riesca dove prima stava il fianco sinistro. Il capo *asseconda* il movimento, ruotando esso pure a sinistra in modo che il viso riesca dove prima guardava il dorso. (V. fig. 57.)

Ruotare il busto a destra.

Ruotare il busto a sinistra e destra.

Piegare il busto avanti.

Uno — Mantenuti fermi i piedi, e assolutamente *tese* le ginocchia, il movimento comincia col chinare del capo in avanti, poi seguita discendendo le spalle verso le ginocchia alle quali si accostano per quanto è possibile. Anche le braccia assecondano discendendo a toccar terra almeno cogli apici delle dita. Il movimento è massimo, quando la somma fronte tocca sotto le ginocchia. Sarebbe l'atteggiamento *tutta squadra braccia, alto.*

Due — Rialzarsi vivacemente (V. fig. 58.)

Piegare il busto indietro.

Uno — Il movimento si comincia dal chinare per quanto è possibile il capo dietro; solo allora si dirigono indietro anche le spalle, spingendo il ventre in avanti e mantenendo fin dove è possibile le ginocchia distese: il movimento è molto lento e l'allievo deve riuscire a scorgere un oggetto posto a terra a quattro passi dietro di lui.

Due — Rialzarsi con qualche vivacità. (Fig. 59.)

Piegare il busto avanti e indietro.

Piegare il busto a sinistra.

(*) Gli esercizi del *piegare il busto avanti e dietro* da usare molto raramente nelle scuole femminili, quasi mai con adulte; il circumdurre da lasciarsi sempre.

Uno — Anche qui s'incomincia dal chinare il capo, poi si seguita piegando il busto fino a che le ultime costole si sovrappongano alla cresta iliaca. (Generalmente con braccia *in terza* o *in seconda.)*

Piegare il busto a destra.

Piegare il busto a sinistra e a destra.

Circumdurre il busto a sinistra

Sinistr' — Piegare capo e busto a sinistra.

Dietro — Così piegato, cambiare in piegamento del capo e busto dietro.

Tre — Continuare fino al piegamento del busto a destra.

Quattro — Sempre senza rialzarlo piegare avanti.

Fissi.

Circumdurre il busto a destra.

ELEMENTARI DELL'ARTO SUPERIORE (1)

N. B. Gli esercizi si presentano *simultanei*, per comodità di spiegazione e non già perchè si creda *semplice* un esercizio eseguito colle due braccia.

Porre (2) *le braccia flesse.*

Uno — Serrare i gomiti ai fianchi, recando le palme rimpetto alle spalle (V. fig. 61 e 61 bis).

Regola generale. *Tutte le volte che le braccia eseguiscono esercizi elementari e le dita non sono flesse* **tutta la parte del braccio che corre dal gomito alle ultime falangi deve essere disposta come già venne indicato a pag. 31 N. 62.** — La distanza da gomito a gomito eguale alla distanza da mano a mano: i gomiti rattratti in dietro e le spalle egualmente indietro ed abbassate.

---

(1) Tutti gli esercizi degli arti superiori appartengono anche alle scuole femminili.

(2) La parola *porre* è un pleonasmo messo lì per fare intendere che queste chiamiamo *posizioni* e non già perchè la parola appartenga al comando, il quale si riduce a « *braccia flesse.* »

Porre le braccia avanti — Già spiegato nella Ginnastica fra i banchi.

Regola generale. *Tutte le volte che le braccia si muovono* **il tronco rimane assolutamente fermo: le spalle invece assecondano sempre il più possibile.** Quindi quando le braccia vanno avanti anche le spalle devono venire in avanti il più possibile: nel *braccia basso* abbassarsi. nel *braccia in fuori* allargarsi. nel *braccia alto* innalzarsi al massimo grado.

Porre le braccia dietro.

Uno — Veramente è stato spiegato negli atteggiamenti, tuttavia aggiungeremo che le due braccia si scostano indietro parallelamente con palme indentro il più possibile senza che il busto (e già la regola posta prima dovrebbe averne reso accorto il lettore) si pieghi menomamente in avanti.

Altra regola generale. *Tutti gli esercizi degli arti superiori devono essere eseguiti colla massima velocità.* **Il tempo dato alla ginnastica non è dato per muoversi, ma per restare in un dato movimento;** *cioè nessun tempo per quanto è possibile per passare da un atteggiamento all'altro delle braccia.*

Porre le braccia in alto.

Uno — Sollevare le braccia, senza flettere i gomiti, con (occorre dirlo?) la massima velocità in guisa che si rendano perpendicolari alle spalle innalzate (e questo?) al massimo grado: palme indentro.

Porre le braccia infuori.

Uno — (V. fig. 62). Sono infuori quando si collocano sul prolungamento dell'asse che congiunge le due spalle, palme rivolte in giù.

Porre le braccia in basso. — Come in prima con le spalle abbassate, avambraccio e mano in atteggiamento normale e le palme indentro.

Porre le braccia { avanti / dietro / alto } indentro

Dalla figura 63 dove le braccia sono *dietro indentro* si comprende come dovrebbero essere nell'avanti indentro.

SLANCIO DELLE BRACCIA.

Essendo le braccia *infuori* si possono lanciare da questa posizione nelle tre direzioni di *avanti indentro*, *alto indentro*, e *dietro indentro*, dapprima con battuta, dove le palme si incontrano, più tardi e per regola generale senza.

Diamo l'esempio di un comando.

Braccia infuo—**ri.**

Lanciare le braccia avanti indentro.

Uno — Le braccia si corrono incontro, mantenendosi assolutamente tese (ciò che è **carattere assoluto degli slanci**) fino a che gli apici delle dita si incontrano.

Due — Le braccia ritornano infuori: velocità massima, ma devono fermarsi istantaneamente, arrivate che siano sul prolungamento dell'asse che unisce le spalle.

Da *braccia basso* si possono lanciare in *alto* per *infuori:* in questo caso il movimento si spiega dapprincipio in quattro tempi, cioè:

Uno *infuori,*

Due *alto,*

Tre *infuori,*

Quattro — *basso;*

sottinteso sempre che la velocità per discendere da infuori a basso vuol essere massima, escluso però qualunque

rumore delle palme contro le coscie. Più tardi si insegna in due tempi. Del resto, tanto per questo come per tutti gli esercizi di cui occorre dapprincipio una suddivisione, verranno date le regole in pedagogia applicata.

Braccia die—**tro.**

Lanciare le braccia per avanti in alto.

Uno — Fermo il tronco le braccia passano per basso e avanti, recandosi in alto.

SPINTA DELLE BRACCIA.

Regole generali. — Lo spingere delle braccia si eseguisce dopo aver collocata la scolaresca a braccia *flesse*. In qualunque direzione si spingano un primo momento consiste nel ruotare e chinare la mano in modo che gli apici delle dita siano rivolti nella direzione della spinta. Solo allora le braccia si stendono. La cosa è facilmente intesa per la direzione *avanti, alto, infuori;* ma per le direzioni *basso* e *dietro* il momento preparatorio è più difficile, dovendosi prima disporre le braccia, come è indicato nella fig. 63 bis. Vi si scorge che i gomiti sono stati alzati indietro allontanandosi alcun poco fra loro e la mano venne recata ai lati del torace distante da esso un quattro dita. Molto assennatamente Obermann diceva che *nello spingere la mano deve percorrere una linea* **retta** *il più possibile* tanto nell' andare quanto nel ritorno.

CIRCUMDUZIONE DELLE BRACCIA.

La circumduzione può avvenire in quattro direzioni contrarie due a due fra loro. Cominciano tutte da braccia *basso* e nel primo tempo l'arto si reca nella posizione indicata dal nome della circumduzione stessa: dunque nel primo tempo *avanti,* se si circumduce *avanti;*

infuori se *infuori* ecc. Il secondo tempo è contrario alla partenza, dunque sempre *alto*, il terzo contrario al primo dunque *dietro* se il primo era *avanti*, *infuori* se il primo era *indentro* o viceversa: il quarto è contrario al secondo, dunque sempre *basso*, cioè la partenza. Ci occorre però spiegare la posizione nuova di *indentro* della quale diamo la fig. 63 c). Vi si scorge che le braccia mantenute distese sono incrociate davanti al petto il più possibile e in una direzione quasi orizzontale, il braccio sinistro (che ha sempre la preferenza) sopra al destro. — Nelle circumduzioni ben si sa che l'essenziale è di far percorrere la superficie di un cono svasato il più possibile: per ottenere ciò nel passare da *alto* a *dietro* giova volgere le palme infuori, e nel passaggio da *dietro* in *alto* volgere le palme *infuori* mantenendo i gomiti indentro. — Più tardi l'esercizio si riduce a due tempi. — Quando si fa la circumduzione di un braccio solo, occorre insistere presso gli alunni acciocchè non assecondino con la rotazione del busto.

FLESSIONE DELLE AVAMBRACCIA

172. La flessione delle avambraccia può accadere essendo le braccia in una qualunque posizione lunga; le più convenienti però sono: *infuori ed avanti*. La flessione alternata con dita flesse (mani a pugno) stando le braccia dietro merita di venir inseguata, perchè è quasi precisamente quel movimento che dovrà assecondare la corsa.

La flessione delle avambraccia avviene diversamente, anche nel caso della eguale posizione delle braccia, perchè è variabile la disposizione delle palme.

L'essenziale però della flessione delle avambraccia consiste nel *recare la mano verso l'articolazione omero-scapolare, mantenendo fisso il gomito.*

Supponiamo un braccio *infuori* con palme *in su*. All'*uno* si reca la palma dietro il capo, fermo il gomito

(V. fig. 64). — Se la palma fosse rivolta *in giù* si recherebbe verso la sommità del petto in modo che i pollici quasi lo toccassero, per quanto è possibile cercando che sia retta ed orizzontale la linea la quale unisce un gomito all'altro, passando per gli apici delle dita (V. fig. 65). Si sottintenderà sempre la massima velocità che non cagiona però un urto del pollice contro il petto. Se le palme guardano avanti o indietro, la mano viene condotta contro la sommità del petto come nell'*ingiù*. Si riconosce che nella flessione delle avambraccia, durante il movimento, la mano non ruota sul proprio asse longitudinale, meno il caso che la flessione venisse combinata alla rotazione.

ROTAZIONE DELLE MANI

173. Anche il ruotare delle palme può avvenire in moltissime posizioni delle braccia, e noi ne abbiamo già avuto qualche esempio nella ginnastica fra i banchi. Le posizioni più usate sono quelle di braccia *avanti* od *infuori*; meno frequentemente braccia in *alto* o *dietro*. Il comando varia a seconda della posizione delle braccia, poichè a braccia *avanti* le palme possono rivolgersi *insù* (supine), *ingiù* (prone), *indentro* e *infuori*; invece a *braccia infuori* le palme si rivolgono, oltre che *insù* e *ingiù*, *avanti* e *indietro*. Stando le braccia in *alto* le palme possono girarsi *indentro* e *infuori*, *avanti* e *indietro*; ed infine con braccia *dietro* le palme possono guardare *avanti*, *indietro*, *indentro*, *avanti-infuori* e *dietro-infuori*.

Il maestro ordinariamente fa eseguire la rotazione delle mani da una posizione estrema all'altra estrema: quindi con

braccia *avanti* da *insù* a *infuori*
» *infuori* » » »
» *alto* » *dietro* »
» *dietro* » *avanti-infuori* a *dietro-infuori*.

FLESSIONE DEI CARPI

La *flessione dei carpi* più volgarmente detta *flessione delle mani* e da alcuni, per la semplice mania di dir male, il *piegamento* (?!!) *delle mani*, si eseguisce tenendo le braccia in una posizione lunga qualunque: più spesso stando le braccia *avanti* o *infuori*. La direzione viene indicata dal nome di quella parte della mano che si accosta all'avambraccio. Dalle fig. 65 *b*) e 65 *c*) si riconosce come debba avvenire la inclinazione sulla *palma* e sul *dorso*, e per analogia da quelle si desume come avvengano le altre due sul pollice o sul mignolo.

REGOLA GENERALE. *Mantenere la mano assolutamente tesa* (cioè concava sul dorso) *durante le diverse flessioni.*

Lo stesso esercizio può eseguirsi con *mani a pugno* (cioè *dita flesse*) ed in tal caso il pugno non perderà nulla della propria *serratezza*.

CIRCUMDUZIONE DELLE MANI

Una specie di esercizio che di solito viene eseguito tenendo le braccia o *avanti* o *infuori*; tuttavia non sarebbe peccato se si facesse in qualche altra maniera.

Per chi ha ben compresa la *flessione* delle mani, facile cosa è formarsi un adeguato concetto della loro circumduzione, che può avvenire in due direzioni, cioè *palma* e *pollice* o *palma* e *mignolo*.

La circumduzione palma e pollice avviene così:

uno	flettere	la mano	su *palma*
due	»	»	*pollice*
tre	»	»	*dorso*
quattro	»	»	*mignolo*

REGOLE GENERALI. *La mano deve essere mantenuta* **cava sul dorso** *durante la circumduzione; di più* **la palma deve conservarsi rivolta come era** *al principio dell'esercizio:* così se dapprima era rivolta *indentro* deve conservarvisi durante tutti e quattro i tempi della circumduzione.

FLESSIONE DELLE DITA

Esercizio escluso da Obermann, perchè diceva non potersi controllare il movimento: il principio buono. l'applicazione sbagliata. Venne rimesso in onore dopo che io ne feci così largo uso nella « *ginnastica fra i banchi.*

Si tratta di chiudere *strettamente la mano a pugno apponendo il pollice flesso al disopra delle altre dita.* — Ben s'intende che al **due** la mano torna al massimo di sua estensione normale.

ELEMENTARI

DEGLI ARTI INFERIORI

POSIZIONI

a) TENDERE UNA GAMBA

174. Una gamba si dice: *tesa avanti* quando è stata recata in avanti di *tre* suole (misurate dal calcagno retrostante al calcagno avanzato, ossia due suole dalla punta del piede dietro al calcagno avanti) e posato il piede a terra senza battuta; però in modo che i piedi si mantengano rivolti come all'*attenti*, ambedue le ginocchia rigidamente stese, le spalle di fronte, il peso del corpo egualmente sopportato dai due arti. (fig. 66.)

Quando la *tesa* e *infuori* (fig. 67) la distanza da calcagno a calcagno è di *due* suole.

La fig. 65 rappresenterebbe la *tesa dietro*, se la distanza fosse diminuita di una suola. (1).

b) PIEGARE UNA GAMBA (2)

La gamba è *piegata sinistra avanti* se all' **uno** si avanza il piè sinistro di tre suole, appoggiandolo a terra con battuta ed in modo che il ginocchio piegato stia appiombo alla punta di quel piede. La gamba rimasta ferma è completamente tesa, il peso del corpo è appoggiato quasi per intero sulla gamba mossa; il busto è di fronte ed appiombo, i piedi si conservano girati come all' attenti (V. fig. 68).

Al **due**, per tornare alla posizione di partenza non si striscia il piede.

La fig. 69 dico abbastanza chiaro in che consiste una *piegata in fuori*, e la 70 *indietro*, dove però manca la battuta nel posare del piede.

c) SOLLEVARE UNA GAMBA

Una gamba è *sollevata* quando non tocca più terra, ed in ginnastica distinguiamo cinque direzioni.

avanti	fig. 71
dietro	» 72
infuori	» 73
avanti-indietro .	» 74
dietro-indentro .	»

Che il movimento avvenga, come sempre, con la massima velocità, che la punta del piede guardi co-

(1) Nelle scuole femminili tutte queste distanze sono diminuite di una suola.

(2) Escluso dalle scuole femminili: accettiamo la massima però senza ammettere di conoscere il perchè.

stantemente in basso ed infuori, che le due ginocchia stiano rigidissimamente distese, che il tronco si mantenga eretto il più possibile, le braccia ferme ed aderenti al corpo ecc. — Insomma **che si conservi l'attenti nel massimo grado.**

FLESSIONE DELLE GAMBE (3).

Le gambe si possono flettere in tre direzioni, la più breve è *dietro*. — Chi flette la gamba dietro, solleva da terra col maggior impeto quel piede e, conservando le ginocchia allineate, lo alza cercando toccare indietro (V. fig. 75 a).

L'esercizio viene eseguito fin dapprincipio al comando **via** e quando il maestro conta **due** gli alunni posano il piede a terra con quella cura tutta speciale che porrebbero se fosse fragilissimo vetro. Ciò tuttavia non significa affatto che la gamba debba stendersi lentamente; che anzi intendiamo ciò avvenga sempre con la maggiore rapidità. — Anche pel flettere *avanti* è *infuori* valgono le regole della massima leggerezza nel posare e dell'esercizio insegnato in cadenza.

Nel *flettere avanti* si mantiene solidamente stesa la gamba che non muove e verticale il busto: si alza verso il petto il ginocchio della gamba che si flette, il più alto possibile, abbassando contemporaneamente la punta del piede verso terra (v. fig. 75 b) — Sia vivace e rapido anche il **due.**

Nel *flettere in fuori* si alza il ginocchio lateralmente verso il fianco, senza girare la persona e lasciando indietro il braccio di quel lato, pel caso non fosse fissato in qualche altra direzione (v. fig. 75 c).

---

(3) Escluso affatto dalle scuole femminili.

SLANCIO DELLE GAMBE (1).

Negli slanci, che fin dapprincipio si eseguiscono in cadenza, l'impegno dell'allievo sta tutto nel sollevare l'arte comandato in una posizione *sollevata* il più possibile, *mantenendolo perfettamente steso dalla coscia alla punta del piede.* Non deve però l'alunno chinare il tronco nè piegare il ginocchio della gamba che lo regge, nè assecondare col capo o colle braccia. — Lo slancio indietro è molto limitato e difetto generale è cadere nell'atteggiamento *ginocchio*, mentre si dovrebbe far *arco* il più possibile delle reni.

POSIZIONI DEL GINOCCHIO

Le posizioni del ginocchio servono allo *spingere* degli arti inferiori; stanno a quello come il comando *braccia flesse* sta agli arti superiori. Le fig. 76 e 77 dicono chiaro come si eseguiscono (2). Per la figura 76 si comanda *ginocchio sinistro avan*-ti e per le fig. 77 ginocchio *infuo*-ri.

SPINTA DELLE GAMBE.

Lo *spingere* delle gambe può avvenire in due direzioni, cioè in *basso*, in modo che, terminato lo *spingere*, l'arto si trovi nella posizione di *sollevata*; oppure *orizzontalmente*, sicchè al termine della spinta l'arto si trovi sollevato secondo una linea orizzontale *avanti* come la fig. 78, *infuori* come 79, *dietro* come 79.

---

(1) Escluso dalle scuole femminili.

(2) Escluso dalle scuole femminili. Qui la posizione preparatoria allo spingere si prende come è indicato dalla (fig. 77 b), dove si scorge che il calcagno è sollevato in modo che il ginocchio stesso sta sopra la punta del piede. Si comanda: *ginocchio.... fle*-sso.

Le *spingere* poi è diverso ancora quanto alla posizione immergente o di partenza la quale potrà essere tanto *ginocchio avanti* quanto *ginocchio infuori*.

Non sarebbe *spingere* qualora non avvenisse con la maggiore rapidità e senza scomporre il tronco, le braccia ecc. (1).

CIRCUMDUZIONE DELLE GAMBE (2)

La circumduzione avviene, come è di sua natura, in quattro tempi e la partenza è da gamba in prima.

Nella circumduzione *avanti-infuori*, il primo tempo è *avanti indentro*, il secondo *infuori*, il terzo *dietro-infuori*, il quarto *in prima*. — Di leggieri s'indovina la circumduzione dietro-infuori.

Ricordarsi che nelle circumduzioni si tratta sempre di passare per *sollevata orizzontale* secondo le fig. 78 79, 79 b).

PIEGAMENTI SULLE GAMBE

175. Il *piegare sulle gambe* si distingue in tre maniere d'esercizio a seconda della base che può essere dei due *avampiedi*, di una *pianta* (sulle *due piante* non si usa: perchè?) o di un *avampiede*.

Il piegare sui due avampiedi distinguesi secondo che le ginocchia vengono tenute staccate od unite. Dapprincipio s'insegna in quattro tempi, ma ben presto,

---

(1) Nelle scuole femminili lo *spingere* è soltanto nella direzione *basso* e quanto alla posizione immergente, venne già indicata nella nota antecedente.

(2) Nelle scuole femminili limitato al cambiare tra le posizioni *sollevate*.

cioè, appena che gli alunni avranno imparato di mantenere il busto verticale e la testa alta, si limiteranno i tempi a due, nel primo dei quali si eseguiranno i due primi tempi, nel secondo gli altri due.

Spiegheremo gli esercizi in quattro tempi.

Piegare su due avampiedi, ginocchia staccate.

Uno. Sollevare i due calcagni recando le braccia in posizione *dietro.*

Due. Quasi lentamente piegare sulle due ginocchia (mandando le braccia contemporaneamente in avanti palme in giù) sino a sedere quasi sui calcagni: busto ben verticale, ginocchia staccate il più possibile.

Tre. *Rapidissimamente* tornare alla posizione di *uno*, senza piegare il busto in avanti.

Quattro. *In Prima.*

Piegare su due avampiedi, ginocchia unite.

Tesa sinistra avanti, piegare sulla pianta destra.

Uno. Braccia dietro e tesa sinistra avanti.

Due. Lentamente piegando sul ginocchio destro, senza però sollevarne il calcagno, e recando contemporaneamente le braccia avanti, discendere fino a sedere quasi in terra: testa alta, badare all'equilibrio, (fig. 81).

Tre. Tornare all'uno senza piegare il busto in avanti e con la maggiore velocità.

Quattro. *In prima.*

Da questo esempio si intende come si eseguiscono gli altri piegamenti con *tesa* ed anche con *sollevata.* In tutti questi esercizi per quanto è possibile mantenere l'equilibrio e la verticalità del busto e del capo.

Piegare sull' avampiede con sollevata destra avanti:

Uno. Sollevare la destra ed il calcagno sinistro recando a le due braccia dietro.

Due. Mantenendosi in equilibrio sull' avampiede sinistro, recando contemporaneamente le braccia avanti, piegare quel ginocchio sino a discendere il più possibile verso il calcagno sollevato: (fig. 82), busto assolutamente *verticale.*

Tre. Senza piegare il busto in avanti tornare alla posizione di *uno.*

Quattro. Inutile affatto spiegare come si eseguisce con *sollevata infuori o dietro* (4).

ROTAZIONE DE' PIEDI

176. La rotazione dei piedi è più che altro un esercizio di nomenclatura. Supposto il piede all' *attenti* si dice di lui che ruota indentro quando (fermo sul tallone) reca la propria punta accanto all'altra; il contrario avviene quando il piede si ruota *infuori.*

EQUILIBRIO SUI PIEDI.

Dell' *alzare i talloni* venne già detto nella ginnastica fra i banchi; dell' alzare gli avampiedi è presto inteso; come altresì si comprende la ragione per la quale l' esercizio dell'*alzare gli avampiedi* avvenga generalmente in cadenza.

FLESSIONE DE' PIEDI

La flessione de' piedi avviene quando l' arto inferiore è *sollevato,* generalmente *avanti* o *infuori.* Si coman-

(4) Il *piegamento sulle gambe* è escluso dalle *scuole* femminili per ragione di decenza non ostante il trattato del Cav. Prof. Pietro Rubiola, Direttore della R. Scuola Normale di Ginnastica di Torino.

da: *flettere il piè*.....**uno,** e gli alunni alzano il più possibile la punta del piede verso lo stinco: al **due** la rivolgono di nuovo verso terra.

COMBINAZIONI DEGLI ESERCIZI ELEMENTARI.

177. Degli esercizi elementari può dirsi che si accoppiano con ogni altra categoria e dove il maestro non riesce, deve incolparne la propria inesperienza.

Essi infatti si connettono, sebbene con poca importanza dal lato ginnastico, agli esercizi ordinativi e p. es.: si può benissimo far aprire le righe aggiungendo il *piegare sui due avampiedi* e terminare rinserrando le righe.

Molto più importanti sono le combinazioni degli esercizi elementari coi *progressivi* e ne diamo qui alcune formole generali:

A. Accompagnare le battute piane o forti del segnare il passo o del marciare, con esercizi elementari degli arti superiori o inferiori — p. es.: Segnare il passo battuta 2 p. 4 o marciare spingendo le braccia avanti nel tempo delle battute forti o delle piane, restando a braccia flesse durante le altre. — Altro esempio: Segnare il passo battuta 1 p. 5 piegando sui due avampiedi durante la battuta forte.

B. Sostituire alle battute forti od alle piane del segnare il passo o del marciare con battuta 4 p. 4 sostituendo alle battute piane il circumdurre delle braccia infuori. Si comprende che dopo le 4 battute forti il piede sinistro si riunisce all'altro durante il primo tempo della circumduzione infuori delle braccia.

C. Segnare la corsa accompagnando le battute forti o le piane con esercizi degli arti superiori.

D. Sostituire alle battute forti o alle piane del segnare la corsa o del correre esercizi elementari di arti

superiori o inferiori eseguiti o nel tempo della corsa o nel tempo del passo.

Ma dove più ordinariamente si combinano gli elementari è fra loro. È qui dove richiamiamo tutta l'attenzione degl' insegnanti, ricordando loro tuttociò che si è già detto al paragrafo delle combinazioni della ginnastica fra i banchi. Che il maestro si ricordi quale intendiamo noi essere esercizio semplice e non s'acqueti alle combinazioni di esercizi simmetrici fra loro quali sarebbero, lo spingere del braccio sinistro in avanti collo spingere del braccio destro; ma combini ancora esercizi della stessa specie variandone la direzione; e gli esercizi d'una specie combini pure con quelli di altra. Diamo qui alcune formole generali:

I. Eseguire gli esercizi elementari stando in una qualunque posizione presa per mezzo di altro elementare. Da ricordare specialmente le posizioni dove è difficile l'equilibrio o grande la fatica o maggiore l'incomodo.

II. Accoppiare simultaneamente o successivamente o alternativamente esercizi d'arto superiore a quelli d'arto inferiore.

III. Cambiare direttamente (cioè al comando via) una forma di esercizio colla stessa forma in un'altra direzione: p. es. dallo spingere avanti, allo spingere alto ecc.

IV. Data una direzione, cambiare direttamente l'esercizio sinistro col destro o col successivo, o col simultaneo o coll'alternato — p. es.: Lo spingere del braccio sinistro in alto con lo spingere del destro, o delle due braccia, o successivamente ecc. — Torna qui opportuno far osservare che **una gran parte degli esercizi successivi, alternati e simultanei degli arti inferiori appartengono piuttosto alla categoria del saltellare o del saltare de' quali rappresentano vere e proprie modificazioni**; per questo il lettore li troverà rapidamente svolti in quel capitolo.

V. Direttamente cambiare da una specie di esercizi ad un'altra — p. es.: Dal lanciare allo spingere al circumdurre ecc.

VI. Posto un esercizio degli arti inferiori (p. es. il *flettere dietro* di una gamba, oppure l'*alzare i talloni* ecc.) che la scolaresca eseguisce in cadenza, aggiungerne o toglierne un altro qualunque di braccio (p. es. comandare le *posizioni delle braccia, lo spingere di un braccio, la flessione delle avambraccia* ecc.) senza che per questo cessi l'esercizio base o immergente, quello degli arti inferiori.

VII. Come il VI prendendo per base un esercizio di braccia a cui si aggiunge o si toglie un esercizio degli arti inferiori.

VIII. Mentre la scolaresca eseguisce in cadenza un esercizio di un braccio, se ne comanda uno dell'altro o degli arti inferiori da sostituire al primo che cessa.

IX. Dato un esercizio di un braccio, aggiungervi o toglierne uno dell'altro braccio o dell'altra mano, o della mano appartenente al braccio già in azione.

X. Ad un esercizio degli arti inferiori combinarne uno degli arti superiori; ma in guisa che quest'ultimo venga eseguito in una cadenza raddoppiata. Per esempio, essendo la scolaresca con braccia avanti, all'**uno** alzare i talloni flettendo e ristendendo le dita, al **due** posare i talloni, di nuovo flettendo e ristendendo le dita. Lo stesso dicasi in cadenza.

CAPITOLO UNDECIMO.

BACCHETTE

178. — La bacchetta è un attrezzo che viene accolto come una festa dalla scolaresca; ed il maestro intelligente può col solo prometterla assicurarsi una maggiore attenzione e disciplina per qualche settimana.

Le bacchette ordinarie che si trovano in commercio, sono di legno faggio spaccato e costano da 20 a 30 centesimi. Dopo l'introduzione del bastone *Jäger* nei programmi governativi, più non ci sembra conveniente di conservare alle bacchette la lunghezza che avevano prima, cioè dal piede all'ascella; noi l'abbiamo limitata dal piede alla cintura tanto per le scuole maschili quanto per le femminili. In tal modo ci è permesso di fare un trattato quasi in ogni sua parte uguale a quello del bastone di cui accenneremo le differenze. Nel quadro sinottico che poniamo qui sotto, abbiamo riassunto gli esercizi con la bacchetta di cui non appartengono alle scuole femminili quelli segnati con asterisco. — La bacchetta accorciata nella misura che indicammo ci sembra essere il passaggio più conveniente al bastone che attende gli alunni nelle scuole secondarie.

179. QUADRO DELLA BACCHETTA.

A. **Ordinativi.**

1. Distribuire — raccogliere le bacchette.
2. Bacchetta a te-**rra** * (83 *a* e *b*).
3. » al pie-**de** (83 *c*).
4. » al braccio sini-**stro** (84). *
5. » » de-**stro**. *
6. » a spalla sini-**stra** (85). *
7. » » de-**stra**. *

B. **Partenze ed Arrivi.**

dal n. 2 al n. 7 e da tutte le posizioni.

C. **Posizioni.**

In pri-**ma** (86).
» *secon*-**da**.
Bacchetta in ba-**sso**.
Basso a sini-**stra** (87).
» *de*-**stra**.
Braccia fle-**sse**.
Infuori a sini-**stra** (88).
» *de*-**stra**.
Bacchetta avan-**ti**.
Avanti a sini-**stra** (89).
» *de*-**stra**.
Incrociato a sini-**stra** (90).
» *de*-**stra**.
Bacchetta in al-**to**.
Alto a sini-**stra** (91).
» *de*-**stra**.
Bacchetta so-**pra** (92).
Sopra a sini-**stra** (93).
» *de*-**stra**.
Bacchetta addo-**sso** (94).
Bacchetta indie-**tro**.
Dietro a sini-**stra** (95).
» *a de*-**stra**.

D. **Generi d' esercizi.**

I. **Ordinativi.**

II. **Prendere o cambiare di posizione** { per tempi / per comando d' esecuzione / in cadenza.

III. **Spingere la bacchetta** da

a) braccia flesse { avanti / alto / basso } { simultaneamente / successivamente. / alternativamente

b) fuori a sinistra — fuori a destra.

c) sopra { alto / dosso / dietro } sim. succ. alter.

d) sopra a sinistra — sopra a destra.

IV. **Lanciare la bacchetta** da

a) alto { basso (per avanti) / dietro (per dosso).

b) basso-dietro (per avanti, alto, dosso).

c) basso a { sinistra a { basso a destra (per avanti) / dietro a destra (per alto) } / destra a { basso a sinistra (per avanti) / dietro a sinistra (per alto). }

d) avanti — addosso (per alto).

e) dietro a sinistra — dietro a destra.

V. **Lancio-spingere** da

a) fuori a sinistra per { alto / avanti / basso } fuori a destra.

b) sopra a sinistra per { alto / dosso / dietro } sopra a destra.

VI. **Circumdurre** da

a) alto { fuori a { sinistra / destra } / sopra a { sinistra / destra. }

b) avanti - sopra a { sinistra / destra } (poi dosso).

180. Diconsi ordinativi della bacchetta i movimenti preparatori agli esercizi che con quella si intraprendono. Si potrebbe notare tra questi la distanza alla quale si collocano gli alunni, ma ce ne dispensiamo.

Distribuire si può la bacchetta in diversi modi:

1.° Far passare la scolaresca accanto al fascio delle bacchette invitando ciascuno a prenderne una e portarla con sè in posizione di *braccio* (fig. 84) o di *spalla* (fig. 85). Essendo tali posizioni escluse dalle scuole femminili, subito si comprende che anche non vi appartiene questa maniera di consegnare le bacchette.

2.° Si mandano capiriga a prendere le bacchette che essi portano in fascio sulle due avambraccia e, *passando senza fermarsi* davanti agli alunni della propria riga, ciascuno di questi si provvede di una bacchetta e la colloca al piede (fig. 83 *c.*) — Tale distribuzione si fa sempre dopo che le alunne hanno preso distanza, mentre nei maschi i quali possono marciare con bacchetta al braccio o in ispalla, la distribuzione può avvenire ancora essendo in riga serrata.

3.° Pei soli maschi la distribuzione può aver luogo facendo deporre dai capifila le bacchette a *terra* perpendicolarmente alla fronte della riga a distanza di un passo del piede destro di ciascun alunno.

Raccogliere la bacchetta è un movimento il quale avviene inversamente alla distribuzione.

Bacchetta a te-rra. — Comando che si dà essendo la bacchetta in una qualunque posizione e si eseguisce di solito in *un tempo* solo. Per facilitare la spiegazione noi supponiamo che la scolaresca abbia la bacchetta *al piede* e diamo la divisione in due tempi.

Bacchetta a terra.

Uno — Sollevata l'estremità inferiore della bacchetta si fa *piegata sinistra avanti*, busto verticale, braccio destro teso, estremità inferiore della bacchetta posata

a terra un passo avanti al piede sinistro: la mano sinistra appoggiata sul ginocchio sinistro (fig. 83 *a)*.

Due — Piegare il busto in avanti abbassando la mano destra verso terra fino a posare la bacchetta (fig. 83 *b)* poi rapidamente tornare in prima.

Essendo la bacchetta a terra.

Bacchetta al braccio destro.

Uno — Come la figura (83 *b)*.

Due — La mano destra solleva l'estremità vicina della bacchetta. Appena sollevata, la sinistra impugna la bacchetta un po' oltre il mezzo e intanto che il piè sinistro ritorna in prima, la mano sinistra appoggia la bacchetta contro la spalla destra e rapidissimamente torna anch' essa in prima.

REGOLA GENERALE.

Tutte le volte che la bacchetta parte da una posizione più lontana del *braccio* per deporsi a *terra* o al **piede**, la mano sinistra accompagna la bacchetta fino a che la mano stessa si trova per l' *a terra* all' altezza del ginocchio e per l' *a piede* all' altezza della cintura. Così pure la mano sinistra, nel partire della bacchetta da terra o dal piede, le corre incontro o l' afferra per accompagnarla nel movimento.

Questa regola generale servo a spiegar facilmente i cambiamenti di posizione, chè sarebbe troppo lungo spiegare tutti i passaggi nei quali la questione **essenzialissima è la massima rapidità e troncatezza del movimento**, mantenendo *immobile la persona*. Essendo 30 le posizioni da noi accettate, il numero dei cambiamenti a tenore della formola $\frac{(n+1)\,n}{2}$ sarebbe di $\frac{30 \times 31}{2} = 31 \times 29 = 465$: ci sarebbe dunque da scrivere un volume.

Ci limiteremo ad analizzare e precisare gli estremi di ciascuna posizione, estremi che abbiamo cercato di far risaltare nelle figure.

REGOLA GENERALE.

Durante tutti i **cambiamenti di posizione,** *non si lascia nè si cambia mai la impugnatura della bacchetta*, per cui la mano **rimane** attorno alla bacchetta, come lo comporta il movimento partendo da **mani sopra.**

Bacchetta al piede (fig. 83 *c*).

L'estremità inferiore a terra, la bacchetta verticale, il braccio destro teso, la palma indentro.

Bacchetta al braccio sinistro.

L' estremità inferiore della bacchetta sostenuta dall'indice della mano sinistra, palma indietro, braccio teso, bacchetta verticale appoggiata un po' infuori della spalla sinistra, l' estremità superiore oltrepassa di poco l' altezza del vertice (fig. 84).

*Bacchetta a spalla sini-***stra** (85).

La bacchetta è diretta in alto e a destra impugnata all' estremità inferiore dalla mano con palma rivolta in basso e indietro, il gomito sinistro alquanto infuori.

*Bacchetta in pri-***ma** (86).

È orizzontale davanti al corpo, le braccia tese, le due mani tengono la bacchetta alle due estremità con palme indietro.

In tutte le posizioni si intendono le mani alle due estremità, meno il caso in cui è indicato diversamente.

*Bacchetta in secon-***da.**

Come *in prima*, ma le mani invece che tenere la bacchetta alle due estremità, la tengono ad una distanza fra loro quanta ne corre tra le due spalle.

*Bacchetta in ba-***sso.** Come *in prima.*

*Bacchetta basso a sini-***stra** (fig. 87).

Busto di fronte per quanto è possibile le due braccia ben tese, il sinistro indietro, il destro avanti indentro: la bacchetta è quasi orizzontale.

Braccia fle-**sse**. È la posizione elementare di *braccia flesse* tenendo la bacchetta come nella *in seconda*, le palme guardano avanti.

Infuori a sini-**stra** (fig. 88).

Braccio sinistro infuori e parimenti infuori il gomito destro: le due palme sono rivolte ingiù, la mano destra è quasi distesa sull'estremo destro della bacchetta e dirimpetto alla spalla destra, la mano sinistra è quasi all'altra estremità, il pollice sotto e le quattro dita sopra.

Bacchetta avan-**ti**. — La bacchetta è davanti al corpo orizzontale con le braccia distese, le mani a livello delle spalle stringono la bacchetta alle sue estremità, se la posizione antecedente non era in seconda.

Avanti a sini-**stra** (89). — Il braccio sinistro è teso avanti, la mano destra impugna la bacchetta quasi all'estremo tenendosi sotto l'ascella sinistra, gomito abbassato. Palma sinistra ingiù, destra insù.

Incrociato a sini-**stra** (fig. 90). — Ferme le mani per quanto è possibile ai due estremi, le braccia s' incrociano davanti e contro al petto mantenendosi tese al massimo grado in modo che la sinistra rimanga sopra, e la bacchetta orizzontale a livello delle spalle.

Bacchetta in al-**to**. — Le braccia tese al disopra del capo, bacchetta orizzontale. Se la bacchetta era *in seconda*, le braccia saranno pure verticali alle spalle.

Alto a sini-**stra** (fig. 91). — Il braccio sinistro in alto palma indentro, la bacchetta verticale impugnata all' estremo inferiore dalla mano destra situata sotto l'ascella sinistra, gomito abbassato.

Bacchetta so-**pra**. — La bacchetta è orizzontale dietro il capo, tenuta dalle due mani alle sue estremità, appoggiata più dietro che sopra le spalle.

Sopra a sini-**stra**. (fig. 93). — La bacchetta è dietro il capo orizzontale, tenuta a livello delle spalle dal braccio sinistro infuori: il gomito destro è parimenti infuori e la mano destra con palma ingiù tiene l'altro capo della bacchetta stando sopra la spalla destra.

Addo-**sso** (fig. 94). — Il contrario di braccia avanti: badare alle braccia ben distese, se anche fa un po' dolore, non è per questo che si muore.

Indie-**tro**. — La bacchetta è dietro al corpo orizzontale, le mani la impugnano alle due estremità; le palme sono rivolte indietro, gomiti indentro, non tocca le cosce.

Dietro a sini-**stra** (95). — Braccia *tese* il sinistro in alto il destro dietro e in basso, la bacchetta è disposta dietro e diagonalmente al corpo sporgendone con la estremità superiore sopra la spalla sinistra.

GENERI D' ESERCIZI. (1)

181. **Ordinativi**. — Di questi nulla da spiegare, perchè p. es. è inutile dire che s' insegnano prima degli altri, che gli alunni non si fanno marciare con bacchetta a terra o al piede; che nelle scuole femminili non usandosi le posizioni di al *braccio* o di *spalla*, non portano mai la bacchetta con sè in tali posizioni ecc.

Cambiamenti di posizione. — In questa categoria comprendiamo i passaggi da una ad altra posizione non inclusi nelle categorie seguenti. Si comandano in due tempi: **uno** p. es. da in prima a infuori a sinistra, **due** tornano *in prima*.

Spinte della bacchetta. — Lo spingere della bacchetta si fa da quattro diverse posizioni di partenza, cioè:

da braccia flesse
» infuori a sinistra
» sopra
» sopra a sinistra.

(1) Tenere sott' occhio il quadro a pag. 169-170.

Poi analizzando minutamente si riconosce che lo spingere da *infuori a sinistra* ad *infuori a destra* è piuttosto una *flessione alternata delle avambraccia* ed egualmente lo spingere da *sopra a sinistra* a *sopra a destra*, con questo di diverso che nella prima maniera si avrebbe la forma con palme *ingiù* e nella seconda con palme *insù*.

Quando lo spingere si fa da braccia *flesse*, le direzioni indicate sono tre, cioè: avanti, alto, basso. Quanto al *basso* è da notare che prima d'abbassare la bacchetta conviene alzare, recandoli infuori, i gomiti e rivolgere le mani ingiù: a questo modo la spinta riescirà più efficace. Le prime volte quindi s'insegna in *tre* tempi, come già venno indicato negli elementari per il semplice spingere delle braccia dietro o basso.

Slancio della bacchetta. — Nello slancio è assolutamente escluso di flettere o piegare i gomiti; le braccia devono conservarsi rigidamento tese durante tutto il tragitto. Il quadro è abbastanza chiaro come e da quale partenza si debbano eseguire. Siccome per ognuno è indicata una posizione intermedia, così dapprincipio gli slanci si fanno eseguire in *quattro* tempi, più tardi, secondo è nella loro natura, in due.

Slancio-spingere della bacchetta.— Genere nuovo d'esercizi, nuovo come il suo nome; il nome però non tornerà così accetto al mondo ginnastico come gli esercizi che sono veramente assai belli ed utili. Li ho chiamati di *slancio-spingere* perchè, essendo un braccio flesso e l'altro steso, si ha lo slancio di un braccio e la spinta dell'altro. Ne spiegherò uno, il primo.

Gli alunni sono a *bacchetta fuori a sini*-**stra**

uno — rapidissimamente recare il braccio sinistro in alto, mantenendolo steso e contemporaneamente spingere in alto il braccio destro; ma appena arrivati a bacchetta alto, flettere il sinistro e recare infuori il destro in modo da fermarsi a *infuori a destra*.

due — ritorno per la stessa via in senso contrario. Dalla spiegazione si comprende che si può dapprincipio spiegare l'esercizio in quattro tempi.

Circumduzioni della bacchetta. — Come è il solito delle circumduzioni, si eseguiscono in quattro tempi e noi le abbiamo ridotte a sei specie, cioè quattro partendo da alto e due da avanti. Le due da avanti si eseguiscono una verso sinistra e l'altra verso destra. Spiego quella a sinistra.

Essendo la scolaresca a *bacchetta avanti*, all'

uno — si reca la *bacchetta sopra a sinistra* alzando la mano destra appena tanto da poter passare al disopra del capo e facendo correre la mano sinistra orizzontalmente sempre teso il braccio.

due — cambiare in *bacchetta dosso*

tre — *bacchetta sopra a de*-**stra**

quattro — alzando il meno possibile la mano sinistra e conducendo orizzontalmente il pugno destro, tornare a *bacchetta avanti.*

Delle quattro circumduzioni da alto, due passano davanti al corpo e due dietro, tutte però rasentandolo al massimo grado e ciascuna *mantenendo durante tutto il tragitto la bacchetta* **sempre** *orizzontale.*

La circumduzione da alto per infuori a sinistra si eseguisce così:

uno — da alto a *infuori a sinistra*

due — *basso.*

tre — *infuori a destra*

quattro — *alto*

Nella *circumduzione sopra a sinistra*

uno — da alto bacchetta *sopra a sinistra*

due — *dietro*

tre — *sopra a destra*

quattro — *alto.*

COMBINAZIONI DELLE BACCHETTE CON ALTRI ESERCIZI.

182. Come è avvenuto degli esercizi progressivi che abbiamo veduto combinarsi con gli ordinativi, poi degli elementari che si combinano con gli uni e gli altri, così avviene ora delle bacchette che si sposano molto facilmente con tutte e tre le categorie precedenti. Non possiamo tuttavia nascondervi che le combinazioni non sono per la forma e per la qualità loro eguali nei due sessi.

Infatti, mentre nelle scuole maschili si ammette che la scolaresca possa marciare e correre recando la bacchetta con sè quando *in ispalla*, quando *al braccio*, nelle scuole femminili dove tali posizioni della bacchetta mancano, mancano eziandio le loro combinazioni con i progressivi. E similmente se anche si concepisce che appo i maschi tutti gli ordinativi possono disposarsi alle bacchette per le posizioni anzidette, non si può ammettere l'eguale cosa presso le femminili. Adunque in regola generale può dirsi che, *mentre nelle scuole maschili il maestro ha libera la scelta nel combinare gli esercizi della bacchetta con qualunque ordinativo o progressivo, nelle femminili le bacchette* in linea generale *si combinano soltanto con gli ordinativi e progressivi che mantengono la scolaresca* **sul posto**, p. es. coi cambiamenti di fronte e col segnare il passo o la corsa.

Oltremodo importanti sono per ambo i sessi e specialmente per le scuole maschili le combinazioni delle bacchette con elementari degli arti inferiori siano queste semplici immersioni oppure successioni, simultazioni od alternazioni; nè sono infine da trascurare le *figurazioni*. Il lettore che intende trarre dall'opera presente il miglior frutto, farà bene se, prima di proceder oltre, tornerà a dare una scorsa tanto alle combinazioni quanto

alle figurazioni e, con la scorta di quelle, s' industrierà di costruire qualcuna delle combinazioni e figurazioni più sopra indicate.

A chi ci tacciasse di aver dimenticato fra le bacchette gli esercizi del *passare i piedi*, rispondiamo subito che non fu dimenticanza, ma *calcolo*. Nelle scuole femminili tale maniera di esercizi non è adottabile e per le scuole maschili troviamo più utile e più efficace il *passaggio dei piedi tra gli appoggi*.

E qui un dovere di giustizia mi obbliga a chiudere questo capitolo dichiarando che una gran parte e la migliore delle innovazioni portate alla categoria delle bacchette è dovuta alla cooperazione del mio infaticabile maestro assistente sig. **F. G. Valle** a cui rendo qui pubbliche grazie. E già dei meriti di lui avrò occasione di parlare più diffusamente nell' altro capitolo del *bastone Jäger*.

CAPITOLO DODICESIMO.

DEL SALTO

183. Fra tutti gli esercizi di ginnastica il più elegante e complessivamente forse il più utile è quello del saltare. Non ha soltanto un valore ginnastico, perchè è grandissimo eziandio il valore pratico, che ha nei bisogni della vita. Si danno mille circostanze nelle quali un buon salto vi garantisce la vita e toglie voi ed i vostri da penose contingenze. E il salto basta pure da solo a formare le muscolose e plastiche gambe dei ballerini da teatro, quantunque non lo esercitino in tutte le direzioni.

Comunemente si intende per salto un' azione degli arti inferiori a mezzo della quale l'uomo si spicca da terra e rimane alcun tempo liberamente sospeso in aria.

A seconda della direzione nella quale il salto avviene, lo si può distinguere in

Salto in basso quello per il quale il corpo discende da un' altezza: ha cioè una direzione dall'alto al basso.

Salto in alto ha una direzione dal basso in su.

Salto in lungo pel quale si supera una distanza in senso orizzontale, e finalmente

Salto misto quello appo il quale il ginnasta tien conto di più direzioni — p. es.: dell' altezza e lunghezza

(*salto alto lungo*) oppure della lunghezza e profondità (*salto basso lungo*) ecc.

Il salto si distingue a seconda dell' arto che dà la spinta in

Salto pari quando l' impulso viene dai due piedi.

Salto sinistro quando l' impulso è dato dal solo o prevalentemente dal piede sinistro.

Salto destro.

Il salto si distingue ancora in ragione di quella parte del corpo che guarda nella direzione del salto; quindi si hanno:

Salto avanti quando è il petto che corre per primo.

» *indietro* nella direzione del dorso.

» *a sinistra* nella direzione del fianco sinistro.

» *a destra.*

Altre maniere più complicate di salto sono quelle che si hanno giovandosi dell' asta (*salti con l' asta*): altre quando le mani, facendo presa sull'oggetto, aiutano l' impulso dei piedi (*volteggi.*)

Il salto è un esercizio violento di propria natura, quando l' uomo s' impegna di ottenere il massimo salto in quel dato modo; però egli può prefiggersi una meta più modesta ed ecco che dal *salto* nasce il *saltellare*. Di leggieri si comprende che fra salto e saltellare non sono ben determinati i confini per cui si possa avere un saltare quasi saltellare e viceversa.

In questo capitolo che meriterebbe per la propria importanza di mutarsi in volume, noi siamo costretti per l' indole dell' opera nostra a limitare di molto le nostre considerazioni, anzi a trascurarne molte parti sebbene di vitale importanza; ci lusinghiamo tuttavia che, obbligati a tornare sull' argomento tanto in *pedagogia* quanto in *meccanica umana*, questo gioverà a rendere il lavoro meno incompleto.

Sebbene il correre sia una maniera speciale di salto,

non aggiungiamo cosa alcuna al già detto nei progressivi, e del saltellare coreografico non parleremo affatto quantunque da molto tempo il **Reyer** si lagni e giustamente della niuna cura che vi pongono i maestri,

DEL SALTELLARE.

184. Era chiamato una volta con un nome molto convenzionale « *Spinta sui piedi.* » Ho buttato in disparte quel nome e rimesso in onore il verbo italiano. Siccome *saltellare* poi viene da *saltello*, così sarà *saltello* per noi un tempo del saltellare. In ciascun *saltello* possono distinguersi quattro *momenti:* I. Uno *stacco* da terra, cioè quel raddrizzamento istantaneo della persona a mezzo del quale il corpo viene lanciato in aria. Si potrebbe anche chiamare *scatto*, perchè somiglia molto o almeno dovrebbe allo *scattare* d'una molla. II. Una *salita*, il tempo pel quale il corpo si alza. III. Una *discesa* intanto che il corpo si riaccosta a terra. IV. Un *arrivo* il momento nel quale tocca il suolo.

185. Come nel *salto* così ne' *saltelli* giova distinguere i piedi che danno l' impulso per cui si hanno il

a) *Saltellar pari*, cioè a *piedi pari* quando l' arrivo avviene su ambidue gli avampiedi.

b) *Saltellar sinistro* quando l'arrivo accade sul solo avampiede sinistro.

c) *Saltellar destro.* — Verrà dato nel capitolo *comando* la ragione per cui si è creduto dar nome al *saltellare* non dallo *stacco* ma dall' *arrivo.*

Del saltellar *pari* distinguiamo quattro forme cioè: *pari-uniti* quando i due calcagni rimangono a contatto; *pari infuori* quando, cadendo sui due avampiedi *allontanati infuori* la distanza da calcagno a calcagno è di due suole (nelle femmine di una).

Pari, sinistro-avanti quando si arriva sui due avam-

piedi ma in modo che, restando essi rivolti come all'*attenti*, il calcagno sinistro è collocato a due suole (una nelle femmine) avanti alla punta del piè destro e sono i piedi disposti in modo che il calcagno sinistro è in linea coll' avampiede destro e la punta del piè sinistro col calcagno destro.

Pari, destro-avanti.

Il *saltellare* sopra un piede, cioè *sinistro* o *destro* viene qui indicato sotto cinque forme, cioè a seconda della posizione che tiene l'altra gamba quella *sollevata*. Quindi abbiamo p. es.:

Saltellare sinistro, sollevata destra { 1. avanti; 2. infuori; 3. dietro; 4. avanti-indentro; 5. dietro-indentro.

Sallellar sinistro, *sollevata destra avanti* significa arrivare dopo un saltello sul solo avampiede sinistro tenendo il piè destro in *sollevata destra avanti*, cioè senza che tocchi terra. Analogamente s' intendono le altre forme.

Moltissime sono le varietà del saltellare ed il maestro può crearne una serie, oserei dire, indefinita proseguendo a completare i criteri seguenti:

Di *saltellar pari*, poichè abbiamo quattro forme diverse, possiamo avere almeno dieci esercizi, cioè: quattro esercizi appo i quali i piedi cominciano in una posizione e vi restano per tutto l' esercizio, vale a dire restano sempre *uniti* o sempre *infuori* ecc., ed altre sei nelle quali sono nei tempi *impari* in una forma (p. es. *uniti*) e nei tempi *pari* in un' altra (p. es. *sinistro avanti*).

Del *saltellar sinistro* abbiamo 5 forme nelle quali il piè destro rimane sollevato sempre nella medesima direzione ed altre 10 secondarie tenendo nei tempi *dispari* una sollevata destra diversa da quella dei tempi *pari*. Lo stesso può ripetersi pel *saltellare destro*.

Mettendo poi insieme due qualità diverse di *salteli* possiamo avere le forme seguenti:

Saltellare sinist'—dest'.
» *pari—sinist'.*
» *pari—dest'.*
» *sinist', sinist'—dest', dest.*
» *pari, sinist'—pari, dest'.*
» *pari, pari—sinist'.*
» *pari, pari—dest'.*
» *pari—sinist', sinist'.*
» *pari—dest', dest'.*
» *sinist', sinist'—dest'.*
» *dest', dest'—sinist'*, ecc.

Saltellare sinist'—dest' significherebbe nel primo tempo arrivare sul solo avampiede *sinistro* nel secondo sul solo avampiede *destro*, nel terzo di nuovo sul solo sinistro, nel quarto sul solo destro ecc.; ma noi preferiamo che il maestro rovesci anche qui i termini ed invece di chiamare il saltello dal *piede che posa* lo chiami dal *piede sollevato;* per cui *saltellare sinistro significhi per l' allievo arrivare in sollevata sinistra e saltellare destro* in *sollevata destra.* Ho detto *per l'allievo* espressamente, perchè quanto al maestro non dimenticherà mai che non è il piè sollevato sibbene l' altro che saltella. In conseguenza della quale convenzione:

Saltellare pari-sinist' significa nel primo tempo arrivare sui due avampiedi, nel secondo arrivare con *sollevata sinistra,* nel terzo tempo di nuovo *pari,* nel quarto di nuovo *sollevata sinistra* ecc.

Saltellare sinist', sinist'—dest', dest' significa:

I tempo arrivare in una *sollevata sinistra*
II » » di nuovo in » »
III » » in *sollevata destra*
IV » » in » » e poi da capo.

Di leggieri si comprende che ciascuna sollevata potrebbe essere differente dalla precedente.

Saltellare pari, pari—sinist' nel

I tempo arrivare sui due avampiedi *uniti*, oppure *infuori* ecc.

II tempo arrivare sui due avampiedi in una qualunque delle quattro forme indicate pel *saltellare pari.*

III tempo arrivare in una qualunque *sollevata sinistra;* poscia da capo e di seguito.

Quanto alla esecuzione dei *saltelli*, noi abbiamo già distinto in essi quattro momenti (1).

Lo *stacco* si comanda da una posizione qualunque della scolaresca: essa non fa alcun movimento preparatorio. Lo stacco cioè l'abbandono del suolo deve avvenire soltanto dopo che la persona ha acquistato l'atteggiamento di *attenti lungo*, cioè dopo che è risultata *massima la distanza dei piedi dal vertice.* Nel primo tempo d'ogni esercizio, allo stacco precede un leggiero piegamento delle ginocchia accompagnato da sollevamento dei calcagni.

La *salita* avviene mantenendosi il corpo fermo immobile durante tutto il tragitto: così se il corpo è partito da calcagni uniti, sale conservandosi in *attenti lungo;* se da *calcagni infuori*, conservandosi in *attenti lungo staccato* ecc.

Durante la *discesa* il corpo muta ordinariamente di figura, cioè prende quella figura che dovrà avere al momento dell'*arrivo.* Supponiamo il corpo salito in *attenti lungo staccato:* se deve arrivare in *sollevata sinistra avanti*, durante la discesa la gamba destra abbandonerà la staccata e rientrerà nella linea dell'appiombo, mentre la gamba sinistra cambierà la staccata in *appena squadra.*

---

(1) **Costantino Reyer** *il primo* ad analizzare in Italia gli esercizi per *momenti* anzichè per *tempi.*

All' *arrivo* nessun calcagno tocca mai terra, perchè il corpo arriva sul o sui soli avampiedi e le ginocchia o il ginocchio si piega alquanto per ammorzare l' urto. Se dopo l' arrivo l' esercizio deve continuare, il piegamento dell' *arrivo* è precisamente quello che serve di preparazione allo *stacco* susseguente. — L' *arrivo* avviene sempre sul medesimo posto da cui ha avuto luogo lo *stacco*.

Gli esercizi del saltellare s' insegnano prima per tempi e poscia in cadenza; regola del resto generale a tutti gli esercizi i quali possono divenire cadenzati. Per la grande importanza del saltellare, sopratutto nelle scuole femminili, noi diamo qui un elenco di esercizi, quantunque ciò converrebbe di più ad un manuale di ginnastica *pratica*.

186. QUADRO SINOTTICO DEL SALTELLARE

Saltellar pari (a piè pari)

1. Sempre uniti.
2. » infuori.
3. » sinistro avanti.
4. » destro avanti.
5. I (1) pari infuori II uniti.
6. » sinistro avanti » uniti.
7. » destro avanti » uniti.
8. » infuori » sinistro avanti.
9. » » » destro avanti.
10. » sinistro avanti » destro avanti.
11. I sinistro avanti, II destro avanti, III infuori, IV uniti.

Osservazioni. — *Nel saltellar pari, quando i piedi non sono uniti, si intende che la distanza di una suola nelle femmine e di due ne' maschi si ottiene movendo contemporaneamente i due piedi in senso contrario ed in modo che la distanza venga divisa esattamente per metà dal percorso delle due gambe. Così nel pari* infuori, *di quanto va infuori il piè sinistro verso sinistra e di altrettanto va infuori verso destra il piè destro, nel saltellare* sinistro avanti, *il piè sinistro avanza tanto di quanto retrocede il destro, conservando però ciascun piede la direzione dell'* attenti.

---

(1) *Le abbreviazioni I, II, III e IV significano* primo *tempo,* secondo *tempo, ecc. contando un tempo per ogni saltello.*

Saltellare sinistro (1)

12. Sollevata sinistra sempre avanti.
13. » » » infuori.
14. » » » dietro.
15. » » » avanti-indentro.
16. » » » dietro-indentro.
17. Sinistra sollevata I avanti, II dietro.
18. » » » infuori, » avanti-indentro.
19. » » » » » dietro-indentro.
20. » » » avanti-indentro » » »

Saltellare destro (2)

21. Sollevata destra sempre avanti.
22. » » » infuori.
23. » » » dietro.
24. » » » avanti-indentro.
25. » » » dietro-indentro.
26. Destra sollevata I avanti, II dietro.
27. » » » infuori » avanti-indentro.
28. » » » » » dietro-indentro.
29. » » » avanti-indentro » » »

Saltellare sinist'—dest'

30. Sollevata sempre avanti.
31. » » infuori.
32. » » dietro.
33. » » avanti-indentro.
34. » » dietro-indentro.
35. Sollevata I avanti II dietro.
36. » » dietro » dietro.
37. » » infuori » avanti-indentro.
38. » » avanti-indentro » infuori.
39. » » infuori » dietro-indentro.
40. » » dietro-indentro » infuori.
41. » » dietro-indentro » avanti-indentro.

Saltellare sinist' sinist'—dest' dest'

42. Sollevata sempre avanti.
43. » » infuori.
44. » » dietro.

---

(1) *Pel maestro è saltellare* destro, cioè sul piè destro.
(2) *Pel maestro è saltellare* sinistro.

45. Sollevata sempre avanti-indentro.
46. » » dietro-indentro.
47. Sollevata I avanti II indietro
48. » » indietro » avanti.
49. » » infuori » avanti-indentro.
50. » » avanti-indentro » infuori.
51. » » infuori » dietro-indentro.
52. » » dietro-indentro » infuori.
53. Sollevata I avanti II dietro III dietro IV avanti.
54. » » » » » » infuori » avanti-indentro.
55. » » » » » » infuori » dietro-indentro.
56. » » » » » » avanti-indentro » infuori.
57. » » » » » » dietro-indentro » infuori.
58. » » dietro » avanti » avanti » dietro.
59. » » » » » » infuori » avanti-indentro.
60. » » » » » » avanti-indentro » infuori.
61. » » » » » » infuori » dietro-indentro.
62. » » » » » » dietro-indentro » infuori.
63. Sollevata I avanti-indentro II infuori III avanti IV infuori.
64. » » » » » » dietro » avanti.
65. » » » » » » dietro-indentro » infuori.
66. » » » » » » infuori » dietro-indentro.
67. » » » » » » infuori » avanti-indentro.
68. Sollevata I infuori II avanti-indentro III avanti-indentro IV infuori
69. » » » » » » dietro » avanti.
70. » » » » » » dietro-avanti » infuori.
71. » » » » » » infuori » dietro-indentro.
72. » » » » » » infuori » avanti-indentro.
73. Sollevata I infuori II dietro-indentro III avanti-indentro IV infuori.
74. » » » » » » dietro » avanti.
75. » » » » » » avanti » dietro.
76. » » » » » » infuori » dietro-indentro.
77. » » » » » » dietro-indentro » infuori.
78. Sollevata I dietro-infuori II infuori III infuori IV dietro-indentro.
79. » » » » » » avanti » dietro.
80. » » » » » » dietro » avanti.
81. » » » » » » avanti-indentro » infuori.
82. » » » » » » infuori » avanti indentro.

Saltellare pari sinistro

83. I pari uniti II sollevata sinistra avanti.
84. » » » » » » infuori.
85. » » » » » » dietro.
86. » pari infuori » » sinistra avanti-indentro
87. » » » » » » dietro-indentro.
88. » » sinistro-avanti » » sinistra dietro.
89. » » destro-avanti » » » avanti.
90. I e II come 83; III e IV come 85.
91. I e II » 86; III e IV » 87.

Saltellare pari—destro

92. I pari uniti II sollevata sinistro avanti.
93. » » » » » » infuori.
94. » » » » » » dietro.
95. » pari infuori » » sinistro avanti-indentro.
96. » » » » » » dietro-indentro.
97. » » sinistro avanti » » sinistro destro
98. » » destro avanti » » » avanti.
99. I e II come 92; III e IV come 94.
100. I e II » 95; III e IV » 96.

Saltellare pari—sinistro con pari—destro

101. I° e II come 83; III e IV come 94.
102. » e » » 84; » e » » 93.
103. » e » » 85; » e » » 94.
104. » e » » 86; » e » » 95.
105. » e » » 86; » e » » 95.
106. » e » » 87; » e » » 97.
107. » e » » 89; » e » » 98.
108. » e » » 88; » e » » 91.
109. » e » » 88; » e » » 90.
110. » e » » 89; » e » » 96.

Saltellar pari—sinist', sinist'

111. I pari uniti II e III sollevata sinistra avanti.
112. » » » » e » » » »
113. » » » » e » » » »
114. » » » II sinistra avanti III dietro.
115. » » » » » dietro » avanti.
116. » » » » sinistra avanti-indentro » infuori.
117. » » » » » dietro-indentro » »
118. » » » » sinistra infuori » avanti-indentro.
119. » » » » » » » dietro-indentro.

Saltellar pari—dest', dest'

120. I pari uniti II e III sollevata sinistra avanti.
121. » » » » e » » » »
122. » » » » e » » » »
123. » » » II sinistro avanti III dietro.
124. » » » » » dietro » avanti.
125. » » » » sinistro avanti-indentro » infuori.
126. » » » » » dietro-indentro » »
127. » » » » sinistro infuori » avanti-indentro
128. » » » » » » » dietro-indentro.

Saltellar pari—sinist'—dest'

129. I pari uniti II e III infuori.
130. » » infuori » e » avanti-indentro.

131. I pari infuori II e III dietro-indentro.
132. I » sinistro-avanti II sinistro dietro III destro infuori.
133. » » » » » » » » avanti.
134. » » dietro avanti » sinistro avanti » destro infuori.
135. » » » » » » infuori » » dietro.

Saltellar pari—dest'—sinist'

136. I pari uniti II e III infuori.
137. » » infuori » e » avanti-indentro
138. » » » » e » dietro-indentro.
139. I pari sinistro avanti II destro dietro III sinistra infuori.
140. » » » » » » » » » avanti.
141. » » destro avanti » destra avanti » » infuori.
142. » » » » » » infuori » » dietro.

Saltellar pari, pari—sinist'

143. I pari unità II pari infuori III sinistro avanti-indentro.
144. » » » » » » » » dietro-indentro.
145. » » infuori » pari sinistro avanti » sinistra sollevata dietro.
146. » » » » » destro avanti » » sollevata avanti.
147. » pari sinistro avanti » pari destro avanti » sinistra sollevata dietro.
148. » » destro avanti » » sinistro avanti » sinistra sollevata dietro.

Saltellar pari, pari—dest'

149. I pari uniti II pari infuori III sinistra avanti indentro.
150. » » » » » » » » dietro indentro.
151. » » infuori » pari sinistro avanti » sinistra sollevata dietro.
152. » » » » » destro avanti » » sollevata avanti.
153. » » sinistro avanti » » destro avanti » sinistra sollevata dietro.
154. » » destro avanti » » sinistro avanti » sinistra sollevata dietro.

Saltellar sinist', sinist'—dest'

155. I e II sinistro avanti III destro dietro.
156. » e » » infuori » » avanti-indentro.
157. » e » » » » » dietro-indentro.
158. » e » » dietro » » avanti.
159. I sinistra avanti II sinistra dietro III destro avanti.
160. » » dietro » » avanti » » dietro.
161. » » dietro » » avanti » » infuori.
162. » » avanti » » dietro » » »
163. » » avanti-indentro » infuori » » infuori.
164. » » » » » » » » avanti-indentro.
165. » » infuori » avanti indentro » » infuori.
166. » » » » » » » » avanti-indentro.
167. » » dietro indentro » infuori » » infuori.

Saltellare dest', dest'—sinist'

168. La sollevata sempre avanti.
169. » » dietro.

170. La sollevata sempre infuori.
171. » » avanti-indentro.
172. » » dietro-indentro.
173. I e II sollevata destra avanti III sinistra dietro.
174. » e » » » dietro » » avanti.
175. » e » » » infuori » » dietro.
176. » e » » » dietro » » infuori.
177. » e » » » infuori » » avanti.
178. » e » » » avanti-indentro » » dietro indentro.
179. » e » » » dietro-indentro » » avanti indentro.
180. » e » » » avanti-indentro » » infuori.
181. » e » » » infuori » » avanti indentro.
182. » e » » » dietro-indentro » » infuori.
183. » e » » » infuori » » dietro-indentro.
184. » e » » » infuori » » avanti.
185. I sollevata avanti II dietro III infuori
186. » » dietro « avanti » »
187. » » avanti » dietro » dietro.
188. » » dietro » avanti » »
189. » » infuori » avanti-indentro » infuori.
190. » » » » » » » dietro.
191. » » avanti-indentro » infuori » avanti-indentro.
192. » » » » » » » infuori.
193. » » » » » » » dietro.
194. » » infuori » dietro-indentro » dietro-indentro.
195. » » » » » » » infuori.
196. » » dietro-indentro » infuori » avanti.
197. » » » » » » » dietro-indentro.
198. » » » » » » » infuori.

COMBINAZIONI E VARIAZIONI DEL SALTELLARE.

187. Nelle scuole femminili, lo abbiamo già detto, il saltellare ha per noi importanza grandissima, e non ne avremo mai abbastanza inculcato l'uso e lo studio alle signore maestre le quali se ne persuaderanno immediatamente quando riflettano che alle loro alunne sono concessi pochissimi *esercizi elementari degli arti inferiori* ed anche i *progressivi* sono ridotti nella loro intensità e durata in confronto delle scuole maschili. Pensino infine le signore maestre che tutti gli esercizi di *salto* per le loro bambine si riducono al saltellare. Non sarà dunque loro discaro se m'intrattengo ancora un momento a discorrere delle combinazioni e variazioni

più proprie nelle scuole femminili, non ostante che la materia mi cresca così maledettamente dinnanzi da obbligarmi a trasformare la ginnastica teorica in un volume, mentre mi lusingava dapprincipio di rinserrarla nei confini di un opuscolo alquanto esteso.

Il saltellare si combina abbastanza bene con alcuni progressivi sia di passo sia di corsa, specialmente *sul posto,* sostituendo alle battute piane od alle battute forti una forma speciale del saltellare medesimo. Per es. *segnare il passo* 2 p. 2 *in luogo delle battute piane saltellar pari infuori ed uniti.*

Il saltellare può anche diventare un vero e proprio esercizio *progressivo* quando, invece di far ricadere la scolaresca sul posto, la si impegna con ogni saltello a guadagnar terreno per una suola o più in una data direzione, cioè avanti, a sinistra od a destra. Così a mo' d' esempio: *saltellar pari uniti avanzando ad ogni saltello di una suola:* dopo 4 (6,.8, ecc.) saltelli due battute forti sul posto ed *alt.* Od anche *saltellar sinist'-dest' con sollevata avanti avanzando ad ogni saltello di una suola* o retrocedendo ecc.

Una volta che il saltellare ha assunto la nuova forma del muoversi dal posto non è punto escluso di eseguire qualche ordinativo (p. es. il mettersi per due o per quattro) saltellando i numeri che non devono muoversi sul posto ed avanzando o retrocedendo gli altri. È chiaro poi che, anche prima di aver insegnato questo, si potrà pretendere dalla scolaresca che ad ogni quarto o sesto od ottavo saltello faccia un cambiamento di fronte; p. es. *fianco a sinistra* o *front' indietro,* ecc.

Gli esercizi del saltellare si combinano poi benissimo in uno qualunque dei modi già indicati nella teoria delle combinazioni o delle figurazioni con gli *elementari* degli arti superiori; sopratutto poi eleganti riescono sposati agli esercizi delle *bacchette.*

Ma ciò che più serve ad accrescere la *intensità* del saltellare e ad accostarlo alla violenza del salto è il *rallentamento* della cadenza. Già il saltellare in cadenza di 60 saltelli per minuto primo è abbastanza faticoso, faticosissimo se ridotto a 30 o magari a 20. Ho detto questo per ultimo affinchè le signore maestre meglio se lo ricordino.

---

188. Nelle scuole maschili, sopratutto là dove mancano gli esercizi di salto o il numero degli alunni od altro si oppone ad una larga applicazione di esso, il saltellare guadagna per questa ragione la stessa importanza che ha nelle classi femminili, con questo però di variato che il maestro, oltre le variazioni gia accennate, può fabbricarsene altre. Molto utili sono a mo' d'esempio le combinazioni del saltellare con gli esercizi degli arti inferiori e di una grandissima intensità quelli che consistono in simultazioni del saltellare coi piegamenti sulle gambe come sarebbero: *saltellar pari* uniti partendo ed arrivando ogni volta sulle due gambe piegate. Meno intenso sarebbe se soltanto ad ogni due o ad ogni quattro saltelli si dovesse arrivare sulle gambe piegate. I saltelli poi sopra un solo piede combinati al piegamento su di una gamba sono d'una difficoltà che rasenta l'impossibile. Alquanto meno intensi invece sono gli esercizi del saltellare combinati coi movimenti *successivi* ed *alternati* degli *arti inferiori;* quindi nelle scuole elementari dovrebbero trovar sempre la loro attuazione. Per es. *saltellare sinist'-dest' flettendo alternativamente le gambe* dietro o avanti o infuori; *lanciando alternativamente le gambe avanti* o infuori ecc. — Gli elementari successivi degli arti inferiori si combinano perfettamente col *saltellare sinist', sinist'-dest' dest':* p. es. *saltellare sinist' sinist'-dest' dest'* con *sollevata dietro flettendo* successivamente le gambe dietro. Spieghiamolo:

All' **uno**, arrivare sull' avampiede destro avendo la gamba sinistra sollevata dietro; al **due**, riarrivare sull' avampiede destro toccando dietro col calcagno sinistro; al **tre**, arrivare sull' avampiede sinistro con sollevata destra dietro; al **quattro**, riarrivare sull' avampiede sinistro toccando dietro col calcagno sinistro. — Allo stesso modo e, ragionevolmente cambiando o conservando la direzione della sollevata, si eseguiscono il flettere successivamente *avanti* o *infuori*, il *lanciare* nelle varie direzioni, il *flettere* del piede ecc.

Quanto allo *spingere successivo basso* od orizzontale, si combina anch' esso benissimo col *saltellare sinist' sinist'-dest', dest* con questo di variato che, invece di prendere al primo saltello ed al terzo una posizione *sollevata*, si prende una posizione di *ginocchio avanti* od *infuori*. — Il maestro però non deve credere che necessariamente gli esercizi *successivi* degli arti inferiori debbano avvenire col saltellare *sinist', sinist'-dest', dest'*; essi possono eziandio eseguirsi col solo saltellare *sinist' dest'*, nel qual caso però riescono più difficili, perchè allora si deve eseguire una metà del movimento durante la *salita* del saltello e l' altra metà durante la sua *discesa*. Sarà bene che il maestro mediti alcun poco quest' ultimo periodo per non finire col confondere gli esercizi *successivi* con gli *alternati* ed io lo aiuterò con due esempi. *Saltellare sinist'-dest' lanciando le gambe avanti* nella maniera seguente: **uno** arrivo sull' avampiede destro lanciando la gamba sinistra avanti; **due** arrivo sull' avampiede sinistro lanciando la destra avanti è saltellare in cui lo slancio delle gambe è *alternato*; mentre saltellare *sinist' dest'* in cui durante l' *uno* si arriva sull' avampiè destro dopo avere durante la *salita* fatto ginocchio sinistro avanti e nella *scesa* spinta la gamba orizzontale, al *due* arrivo sull' avampiè sinistro dopo di aver in quella *salita* eseguito ginocchio

destro avanti e nella *scesa* spinta avanti orizzontale l'esercizio dello spingere è sempre *successivo* quantunque abbia molte apparenze della alternazione.

Per compiere la promessa fatta al n. 177 pag. 166, dovrei qui discorrere degli esercizi *simultanei degli arti inferiori;* ma io credo appartengano al *saltare* più che al saltellare; dunque li rimando a più tardi

DEL SALTO PROPRIAMENTE DETTO.

189. Richiamo alla memoria del lettore ciò che intorno alla generalità del salto è stato detto al parag. 183.

Nel salto, inteso come vogliamo noi in questo capitolo, possiamo distinguere almeno tre parti, cioè: I. quel tanto di azioni che il ginnasta fa sino al momento in cui si distacca la terra e che possiamo raccogliere in un termine solo: *la partenza;* II. I movimenti che avvengono mentre il corpo è sospeso in aria: *il volo;* III. Le azioni del ginnasta nel momento che ritorna al suolo: *l' arrivo.*

Però questa distinzione è ancora troppo grossolana; occorre distinguere in ciascuna delle suddette parti, momenti minori cioè: p. es. nella partenza se avviene da piè *fermo* od invece dopo *rincorsa.* Nei salti da piede fermo abbiamo due momenti: la *preparazione* e lo *stacco.*

Quando il salto è con rincorsa sono da notare:

La *partenza,* cioè il punto dal quale la rincorsa comincia; la *rincorsa* nella sua qualità, quantità ecc.; e di nuovo la *preparazione* al salto e lo *stacco.* In qualche caso, come ad esempio nel salto pari con rincorsa, la rincorsa stessa ammette un altro momento cioè il *presalto.*

Anche nel *volo* sono da distinguere almeno tre parti: la *salita* di cui conosciamo il valore per quello che ne è stato detto nel saltellare; il *punto morto,* cioè quel

punto massimo in altezza dove il corpo ha finito di alzarsi, ma non ancora cominciato a scendere; e la *discesa.*

Quanto all'*arrivo* altri due momenti sono distinguibili, cioè: il *piegamento* che avviene nel toccare dei piedi a terra, ed il *raddrizzamento* che gli è successivo.

Gli esercizi *ordinativi* non mancano al salto; ma sono così vari a seconda della qualità e qnantità del salto, a seconda del numero e della ripartizione della scolaresca, a seconda della qualità dell'altezza ecc., che, per non ingenerare una confusione ed una ripetizione inutile crediamo conveniente rimandarli alla « **Pedagogia Applicata** ».

Prendiamo ora in esame alcuna delle forme più importanti del salto e diamo il primo posto a quello di cui sono più semplici l'analisi e la descrizione, cioè il *salto a piè pari direttamente verticale da piè fermo* quando l'alunno è all'*attenti* ed a terra.

La *partenza* si decompone in due momenti: la *preparazione* e lo *stacco.* Durante la *preparazione* l'alunno sollevando i calcagni da terra, reca le due braccia con palme indentro vivamente indietro (v. fig. 96); però senza piegare il busto avanti (v. fig. 96) per cui l'atteggiamento può dirsi *indentro dietro appena ginocchio breve.*

Lo *stacco* qui non si può considerare un solo *momento,* ci occorre scomporlo in due che chiameremo *punti.* — Intendiamo per *punto* la parte di un *momento.* — Nel primo punto, le braccia appena arrivate dietro, rincorrono per basso fino ad un quarto avanti, mentre le due ginocchia si piegano per circa un terzo della loro corsa divaricandosi nel verso dalla direzione de' piedi (v. fig. 97): nel secondo punto che continua immediatamente il primo le braccia arrivano alla posizione avanti dove istantaneamente s'arrestano tratte-

nute dal ginnasta: nel frattempo le ginocchia rapidissimamente si estendono e subito si estendono anche i piedi, sicchè al momento in cui il corpo effettivamente si stacca da terra il corpo è in atteggiamento di *ingiù avanti attenti lungo* (v. fig. 98).

190. I tre momenti del *volo* sono pel ginnasta d'una importanza ancora maggiore. — Durante la *salita* l'alunno muta ordinariamente l'atteggiamento e questo mutamento deve essere indicato e compreso nella nomenclatura del salto, per cui possiamo avere tante diversità di salti *pari* quanto diversi sono gli atteggiamenti che il corpo può osservare durante il *volo* ed in modo speciale durante la salita. Qui diamo un elenco dei più ordinari.

1. *Da fermo salto pari verticale*, mantenendosi *tipo*.
2. » » » » » mettendosi all'*attenti*.
3. » » » » » flettendo le due gambe dietro *(ginocchio)*.
4. » » » » » » » » avanti *(raccolto)*.
5. » » » » » lanciando le gambe infuori *(tipo staccato)*.
6. » » » » » » » avanti *(squadra)*.
7. » » » » » » » avanti infuori *(squadra staccata)*.

Da questo breve elenco si riconosce come gli *esercizi simultanei (simultazioni)* degli arti inferiori abbiano la loro ragione d'essere nella categoria dei salti, cosa della quale parlammo a pag. 106.

Le diverse forme trovano applicazioni speciali: così il ballerino da teatro e la ballerina fanno generalmente solo variazioni della prima forma cioè salto a tipo, poichè almeno un lato del corpo viene conservato a tipo. Invece le cavallerizze che oltrepassano le barriere o saltano il frustino, eseguiscono ordinariamente salto *arco-ginocchio* lanciando contemporaneamente le braccia in alto: movimento questo che ripetono i ballerini e le ballerine per accennare ad un salto ben alto. Invece i *clowns* per dare al salto un aspetto grottesco, lo fanno a *squadra* o *squadra staccata*. Infine l'uomo ed il ginnasta,

quando intendono superare un ostacolo alto, come una siepe, un muricciolo, un cordino ecc. fanno *salto a raccolta.*

Oltrecchè l'atteggiamento, si può cambiare la sua *direzione* durante la *salita* ed è soltanto per questo che sono eseguibili i così detti salti mortali ed i tonfi (1) a capo fitto. In questi ultimi, durante la salita il corpo muta l'atteggiamento *basso* in atteggiamento *dietro:* nel salto mortale dietro (correndo dalla fronte alla nuca) si muta in *avanti* poi *alto;* e nel salto mortale avanti (correndo dalla nuca alla fronte) il basso diventa *dietro* poi *alto.* Quanto più l'atteggiamento, nel fare il cambio di direzione, si conserva prossimo alla forma tipo e di altrettanto più elegante e più difficile riesce il salto mortale ed il tonfo.

Nelle forme di salto testè annunciate il corpo salendo gira attorno ad un asse che gli è trasversale, cioè corre parallelo all'asse delle due spalle o dei due trocanteri. Ora esso può durante la salita *girare* attorno al proprio asse longitudinale (dal vertice alle piante) ed in questo caso il salto verrà detto da noi *salto girato.* A tal forma di movimento i francesi hanno dato un nome speciale di « *pirouette* ». La quantità del giro distingue un salto girato da un altro: si hanno salti girati in modo che durante il volo si percorre un *quarto* di giro (salti con fianco a sinistra o destra) oppure *mezzo* giro (salti con front' indietro a sinistra e destra) oppure con *tre quarti* o con *giro intero* (salti con giro a sinistra o destra). Sonovi ballerini i quali fanno il *doppio* giro ed anche il *triplo.* In ogni caso una metà del giro avviene durante la salita e l'altra durante la discesa.

Infine il corpo può cambiare atteggiamento girando

(1) Tonfo si dice un salto spiccato per immergersi nell'acqua.

attorno ad un asse antero-posteriore cioè nel verso dallo sterno alla spina e si hanno allora i salti mortali ed i tonfi di fianco, da quali però non parliamo sia per la loro grandissima difficoltà e sia ancora perchè nella teoria degli atteggiamenti non abbiamo battezzato questa forma di movimento.

191. Al *punto morto* il centro di gravità del corpo non si alza più ed è al suo massimo completo l'atteggiamento che il ginnasta ha voluto assumere, cioè: egli è arrivato al massimo ginocchio o alla massima squadra, o alla massima raccolta ecc. — Quanto al cambio nella direzione dell' atteggiamento, egli ha percorso esattamente la metà di quel cambiamento: così nel tonfo. dove ordinariamente si parte dai piedi per cadere sul capo, ossia si fa cambio da basso ad alto, il corpo è arrivato ad un atteggiamento perfettamente dietro. Invece nel salto mortale, dove si deve passare per alto onde tornaro al *basso*, l' atteggiamento è riuscito ad un alto perfetto (1) — Nei salti *girati* il corpo ha fatto la metà del giro che si è proposto.

192. Durante la *discesa* da un salto verticale od in alto più che lungo, il corpo deve distruggere la variazione di atteggiamento fatta durante la salita, distruggerla tornando dalla massima raccolta o squadra ecc. ad un *attenti lungo* e completarla quanto alla direzione nel senso che se durante la salita il corpo ha percorso un quarto o mezzo cerchio nella discesa devo farne altrettanto.

Il ritorno all' *attenti lungo* durante la discesa dal raccorciamento avvenuto durante la salita, è stato messo nella sua vera luce ed è stato pel primo insegnato a me ed agli amici in Italia da **Costantino Reyer** che lo

---

(1) Qui si parla sempre del caso più generale.

battezzò per *estensione* e noi, conservandone riverentemente il nome, intendiamo rendere onore al nostro Maestro. Siamo dunque intesi che, parlando di *estensione* nel salto intendiamo quel movimento rapido, rapidissimo anzi, pel quale il corpo ritorna all'*attenti lungo* dello stacco. E se in qualche caso del *salto lungo* non siamo d'accordo con *Reyer*, ciò non menoma il rispetto che abbiamo per lui, nè la convinzione che sia elegante solo il salto accompagnato da una bella *estensione*. Le ragioni meccaniche dell'estensione verranno svolte in *Meccanica Umana*.

193. Per le cose anzidette noi sappiamo già che al momento dell'*arrivo* il corpo deve essere disposto in *attenti lungo*: quanto alle braccia nei salti ordinari delle nostre scuole esse sono *rimaste* in posizione avanti palme ingiù: quindi l'arrivo avviene in atteggiamento di *ingiù avanti attenti lungo* che si muta in *piegata* (v. fig. 9). I calcagni non toccano ancora terra.

Il *raddrizzamento* avviene senza posare i calcagni stendendosi sulle ginocchia mentre le braccia vivamente, però senza rumore, tornano in basso palme indentro; cosicchè si ritorna all'attenti lungo. Nel raddrizzarsi generalmente gli alunni mettono il ventre avanti cioè passano per *arco*, la qual cosa deve evitarsi. — Si posano i calcagni, se l'allievo deve restare dove è arrivato, oppure si avanza il piè sinistro cominciando a marciare se l'alunno deve tornare *al posto*.

194. Il salto verticale ha picciolo valore pratico, perchè generalmente si adopera solo per appendersi con le mani ad un oggetto posto in alto, ed in tal caso le braccia non si fermano avanti nè si mantengono i gomiti stesi; ma si passa per flesso e le braccia si recano in alto; però ha un valore ginnastico grandissimo sia come preparazione alle altre forme di salto e sia perchè è un esercizio che si applica facilmente alla col-

lettività della scolaresca. A motivo del poco scomporre che fa la persona e dell'equilibrio facile nell'arrivo, tale salto è adottabile nelle scuole femminili modificandolo però in guisa da arrivare in *appena piegata*.

195. Quando il salto non è *verticale*, cioè direttamente in alto, l'alunno dopo averlo spiccato ricade sul terreno in un punto diverso dallo *stacco*: ed è questo il caso più ordinario. Se il punto dell'arrivo è posto avanti ai piedi del ginnasta, il salto si dice *avanti*, se dietro, *dietro*, se a sinistra od a destra, salto *infuori*. Generalmente poi si chiamano salti in alto quelli dove si ha per fine di superare un'altezza e non si tiene conto della distanza orizzontale percorsa dal punto di partenza.

Le fig. 99, 100, 101, 102, 103 e 104 danno la rappresentazione grafica d'un *salto pari in alto-avanti, flettendo avanti*, quando la cosa avviene secondo le regole dell'arte. La distanza da figura a figura vi è però notevolmente accresciuta per *dar posto* allo svolgimento di ciascuna: basta osservare la linea parabolica che unisce le figure 100 e 104, per restarne persuasi. Anche si comprende per qual motivo le figure 99, 100 e 101 siano così distanti fra loro sebbene effettivamente i piedi loro dovrebbero essere sovrapposti.

La *preparazione* al salto (fig. 99) si fa come fu già detto pel salto verticale, cioè energicamente lanciando le braccia indietro mentre i calcagni si sollevano da terra ed il corpo si dispone in *attenti lungo*. Però la fig. 99 confrontata con la 96 ci avverte ancora di un altro fatto e cioè che già nella preparazione il corpo esce dalla base inclinandosi in avanti come apparisce dal confronto delle due linee *v* ed *i* — Questa inclinazione si fa anche maggiore nel *primo punto* dello *stacco*, dove raggiunge un'ampiezza di circa 60 gradi, come si desume dalle due linee *v* e *i*. In questo punto le

braccia da indietro sono rincorse vivamente in basso, i calcagni sono tornati a terra piegandosi le ginocchia per un terzo circa della loro totale escursione, ed anche il busto si è piegato alcun poco in avanti (vedi figura 100). Nel secondo punto dello stacco, cioè nello stacco propriamente detto, la inclinazione del corpo è ancora di circa 60 gradi (come si conosce dal parallelismo della fig. 101 con la linea *i*. Le braccia sono riuscite in posizione avanti dove una contro-azione muscolare energica le ha istantaneamente arrestate (1) mentre il busto si è raddrizzato e le gambe si sono estese al massimo grado per cui l'atteggiamento è divenuto *attenti lungo* — Durante la *salita* le gambe si flettono in avanti correndo più presto del tronco, sicchè al *punto morto* (v. fig. 102) l'asse dell'atteggiamento *in giù avanti raccolta massima* è tornato sulla linea verticale cioè perfettamente *basso*. Nelle fig. 99, 100 e 101 i singoli atteggiamenti sarebbero stati quanto alla loro direzione, sempre più *dietro*.

Oltrepassato appena il *punto morto*, avviene la *estensione* come è rappresentata dalla fig. 103 secondo una linea inclinata anch'essa d'un sessanta gradi sulla verticale, ma in senso inverso della fig. 101, cioè diventando di altrettanto *avanti* la direzione dell'*attenti lungo* che prima era dietro. — Il momento dell'*arrivo*, rappresentato dalla fig. 104, dà l'atteggiamento di *piegata*, già conosciuto, perchè, appena toccata terra i piedi non procedono oltre, mentre il busto ed il capo, seguitando per inerzia il loro movimento in avanti arrivano a collocarsi a perpendicolo della base di sostegno.

196. Nel *salto pari* in *lungo-avanti*, quando questo

(1) Confrontando infatti l'asse longitudinale del corpo con quello delle braccia si riconosce che si tagliano ad angolo retto, sebbene per la inclinazione della figura, le mani giacciano più in basso delle spalle.

salto sia massimo, si notano differenze di atteggiamento che il lettore può desumere da sè confrontando le figure 105, 106, 107, 108, 109 con le rispettive 99, 100, 101, 102, 104. Io anzi mi lusingo che egli vi si proverà prima di leggere il confronto che vado ora io stesso a stabilire — Le tre fig. 105, 106, 107 sono rappresentate in partenza da una pedana: ciò a fine di poter dar loro il massimo di inclinazione. La fig. 105 è già inclinata *un quarto dietro* e la 107 a *mezzo* dietro, però gli atteggiamenti della preparazione e dei due punti dello stacco sono in sè perfettamente eguali a quelli indicati pel *salto* in *alto*. Invece la fig. 108 del *punto morto* differisce molto dalla 102; infatti in essa si osserva che in luogo della raccolta massima si ha una *appena* raccolta, anzi una raccolta che somiglia molto più all'atteggiamento di *molla squadra*. Badando poi alla distanza che rispettivamente separa le due teste ed i due piedi nelle fig. 107 e 108, si riconosce che questi ultimi hanno percorso nello stesso tempo una distanza molto maggiore ossia che hanno avuto una velocità molto più grande. Ed è questa la ragione per la quale toccano terra molto davanti alla perpendicolare calata dal capo, però il tronco ed il capo seguitando avanti per inerzia finiscono per giungere anch'essi sulla base di sostegno: ed il corpo si arresta (v. fig. 109) in un brutto atteggiamento di *ingiù* avanti, *tutta raccolta*.

Io spero che il lettore avrà rimarcato che fin dal principio dell'antecedente capoverso io ho messo innanzi la circostanza di un salto pari *massimo*, cioè tale che il ginnasta vi debba mettere tutta la sua capacità, e percorrere la distanza maggiore che per lui si possa. Dunque questi atteggiamenti, sopratutto poi questo brutto arrivo, la ginnastica lo ammette soltanto per eccezione e non già nel salto pari lungo ordinario. Nelle scuole elementari, se anche non si pretende la

estensione completa dopo il punto morto, si può tuttavia sempre prescrivere che l'arrivo avvenga leggiero sulla *piegata*.

197. Il salto pari da *fermo*, tanto in *lungo* che in *alto* si pratica in ciascuna delle quattro direzioni: avanti, dietro; a sinistra, a destra; però essendo le tre ultime meno usate, dirò di esse solo alcune parole. Quando il salto avviene *indietro* la preparazione si ha disponendo le braccia *ingiù avanti* intanto che il corpo si fa in attenti lungo. Nel primo punto dello stacco il corpo s'*inclina* indietro (cioè l'atteggiamento si fa alquanto *avanti*) mentre le braccia si fanno basso, i calcagni si posano e le ginocchia si piegano per un terzo. Nello *stacco* propriamente detto, cioè nel suo secondo punto, l'inclinazione del corpo aumenta, mentre le braccia si arrestano indietro flettendosi nei gomiti per metà, le ginocchia e i piedi si stendono e l'atteggiamento si fa attenti lungo. Al punto morto, se il salto è in alto l'atteggiamento sarà *massima raccolta*, se in lungo una raccolta che somiglierà piuttosto a *squadra* — Mentre il corpo *arriva* in *piegata* le braccia saranno tornate in posizione avanti per parare le cadute. — Il salto *indietro* è considerato generalmente troppo poco dai maestri, quantunque anche in esso il ginnasta possa divenire eccellente. La ragione forse sta nel non conoscere l'ampiezza a cui può pervenire: la dirò io. Procurandogli tutte le circostanze più favorevoli un adulto può saltare da piè fermo e pari in *avanti* un cordino alto m. 1. 30, *indietro* invece m. 1. 15, in *lungo* avanti m. 2. 75, *indietro* m. 2. 00.

198. Dei due salti *infuori*, spiego quello a sinistra.

Preparazione. *Attenti lungo* inclinato a sinistra, braccio destro infuori, sinistro avanti indentro massimo.

Stacco, primo punto. Posare i calcagni piegando alquanto le ginocchia, mentre il corpo s'inclina anche

maggiormente a sinistra e le braccia si lanciano per basso....

Stacco, secondo punto. Rapidamente il braccio sinistro infuori ed il destro avanti indentro, mentre le ginocchia, i piedi e il tronco si estendono.

Punto morto. Se il salto è in *alto* l'atteggiamento sarà raccolta massima, se in *lungo*, squadra infuori a sinistra per un piegamento laterale del busto.

Arrivo: *Piegata*, essendo le braccia state ricondotte avanti — Se il salto era in alto, prima dell'arrivo sarà avvenuta la *estensione*.

199. Confrontando tra loro le diverse direzioni di salto pari noi possiamo trarne le conclusioni seguenti:

I. Che la *preparazione* quanto al corpo è uguale in tutte, cioè: *attenti lungo;* quanto alle braccia, si collocano in questo momento in direzione direttamente contraria alla direzione del salto medesimo.

II. Che nel primo punto dello stacco le braccia passano sempre per basso mentre i calcagni tornano a posarsi e le ginocchia si piegano: in questo è notevole che il busto ed il capo da una inclinazione del corpo vengono già portati nella direzione del salto, precedendo il movimento delle parti inferiori. Di più che la inclinazione del corpo è molto maggiore nei salti *lunghi*, che non nei salti *alti*.

III Che nel secondo punto dello stacco le braccia sono arrivate ad una posizione *eguale* alla direzione del salto, e il corpo ha ripreso l'atteggiamento di *attenti lungo*, sollevandosi da terra nel verso della inclinazione già ottenuta.

IV. Che durante la *salita* gli arti inferiori camminano con rapidità maggiore delle parti superiori del corpo, che le braccia rimangono immobili, men-

tre le gambe si flettono avanti a *raccolta* nel salto in *alto* e piuttosto a *squadra* nel *lungo*.

V. Che al *punto morto* il corpo si è rimesso all'appiombo.

VI. Che nei salti *alti*, qualunque sia la loro direzione, la *discesa* è sempre accompagnata dalla *estensione*, ciò che nei lunghi avviene soltanto quando sono lunghi moderatamente e non avviene affatto quando sono massimi. Inoltre che la discesa avviene stando il corpo in una inclinazione direttamente contraria a quella presa al *primo punto* dello stacco.

VII. Che l'arrivo dei salti in alto è sempre la *piegata* e lo è pure dei salti *lunghi* moderatamente: che sempre al momento dell'arrivo le braccia si riconducono in avanti, nel caso non vi fossero già.

200. Nei *salti misti*, e qui parliamo di quelli appo i quali si tien conto della *lunghezza* insieme e dell'*altezza*, dipende dal rapporto rispetto al massimo loro in che stanno le due misure, l'accostarsi che il movimento fa piuttosto alla forma indicata per l'altezza oppure a quella per la lunghezza. Mi spiego. Se la distanza dalla pedana al cordino è orizzontalmente di m. 1,00 e verticalmente di m. 0,80, ciò che produce un salto lungo m. 2,00 alto m. 0,80, avremo un salto nel quale il movimento somiglierà molto di più alle fig. 105 - 109 che non a quelle 99-104. Si avrà il contrario se il salto sarà orizzontalmente dalla pedana al cordino m. 0,90 e verticalmente m. 1,00.

Prima di chiudere questo paragrafo del salto a piè pari da fermo mi occorre ricordare le varianti accennate al n. 190 pag. 197 siccome quelle le quali, oltre il lato della utilità loro intrinseca, hanno ancora il vantaggio di aggiungere varietà all'insegnamento.

201. Dei salti sopra un solo piede noi descriveremo solo quello appo il quale l'impulso principale vien dato dal piè *sinistro*, cioè il *salto sinistro*, sottointendendosi che simmetricamente avviene il salto sul piè destro.

Consideriamo il salto sul piè sinistro fatto:

a) da piè fermo.
b) con rincorsa di 3 passi.
c) » » » 5 »
d) » » libera (numero di passi e distanza qualunque).

La *partenza* del salto sinistro da piè fermo avviene dall'*attenti*. Se il salto è in *alto* la *preparazione* è rappresentata dalla fig. 110, cioè *indentro-dietro attenti-lungo* alquanto inclinato avanti. — Il *primo punto* dello *stacco* è un lanciare delle braccia da dietro a basso mentre il piè sinistro avanza 2-3 suole posandosi con battuta in *piegata sinistra avanti* (pag. 150 fig. 68) e la fig. 111 vi aggiunge un inclinare del busto in avanti ed un sollevare del calcagno destro da terra mentre il ginocchio si presenta alquanto piegato. Si scorge che l'inclinazione totale del corpo è cresciuta di molto oltre la preparazione, raggiungendo qui i 60 gradi. — Ma tutto questo movimento non dura che un attimo; poichè, per giungere al *secondo punto* dello *stacco*, le braccia continuano lo slancio fino alla posizione avanti dove d'un tratto s'arrestano, mentre il busto si butta alquanto indietro e intanto che il ginocchio sinistro si stende la gamba destra viene con la maggiore energia lanciata in avanti in atteggiamento di *mezza raccolta*, come viene indicato dalla fig. 112 *a* che dà il momento dell'abbandono dal suolo — Durante la *salita* il ginocchio sinistro raggiunge il destro ed al *punto morto* (sopra l'ostacolo) il corpo si presenta come alla fig. 113 eguale alla 102. Il corpo è dunque tornato sulla linea verticale — Durante la discesa accade l'*estensione* rappre-

sentata dalla fig. 114 eguale in tutto alla 103. Finalmente abbiamo l'*arrivo* eguale alla *piegata*, fig. 115-104 — Confrontando questa descrizione con la già data pel salto *pari in alto*, vi si scorge che la differenza esiste fino al punto morto da dove tornano ad essere eguali.

Nel *salto sinistro in alto dopo rincorsa di tre passi*, l'alunno parte come sempre dall'*attenti* e comincia col piè sinistro: il primo non è un salto (quale si converrebbe alla corsa) ma un passo molto breve (forse due suole) però con una più grande inclinazione del corpo avanti): il secondo è un vero passo di corsa lungo 3-4 suole e compiuto col piè destro; poi, nel mentre il piè sinistro fa il terzo cioè l'ultimo passo di corsa lungo un 5 suole, le braccia si recano vivamente indietro e sono già tornate in basso, quando il piè sinistro si posa prima la punta poi anche la pianta a terra per saltare. Le fig. 116, 117 e 118 rappresentano questi tre passi. Nelle prime due si nota la particolarità delle braccia non completamente stese: appunto ciò che avviene naturalmente. Il resto avviene come alle fig. 112, 113, 114, 115. Qui convien richiamare l'attenzione del lettore sulla circostanza che i tre passi non sono egualmente lunghi, essendo il secondo maggiore del primo ed il terzo maggiore del secondo: la *regola generale di ogni rincorsa*. Di più deve essere il tempo impiegato a fare il secondo passo minore di quello impiegato pel primo, ed il terzo minore del secondo; per cui la velocità del corpo diventa maggiore in ragione di due coefficenti: il maggiore spazio ed il minor tempo. Ed a proposito delle due fig. 116 e 117 è bene rammentare che se anche le figure schematiche del salto in alto finora date rappresentano tutte braccia completamente tese; pure nel fatto pratico la cosa non procede così: *nel salto in alto il secondo punto detto stacco e la sa-*

lita sino al punto morto succedono naturalmente con una flessione dei gomiti ed alzata di spalle, le quali non vennero rappresentate acciocchè non si esageri in questo movimento poco estetico, ma praticamente più vantaggioso. Le braccia, in chi salta elegante tornano tese durante la scesa e nell'arrivo.

Quando il salto sinistro avanti avviene dopo rincorsa di cinque passi, non differisce per questo gran fatto da quello antecedente: l'alunno parte cioè dall'attenti, fa un primo passo col piè sinistro poi altri quattro alternativamente, impegnandosi però sempre di obbedire alla prescrizione data per la rincorsa che nel succedersi i passi diventano più lunghi e più rapidi. L'ultimo passo dei cinque potrà diventare di 5-6 suole; ma in ogni caso non più di sette.

202. La rincorsa di cinque passi è sufficiente a qualunque salto in alto fatto da terra con un piede partendo o dal suolo o dalla semplice pedana: soltanto nei casi di trampolino molto alto, può essere opportuno spingerla sino a sette. Gli alunni però, specialmente nel caso di salto in lungo hanno una tendenza incredibile a prolungare la rincorsa e fanno volentieri 20 ed anche 30 passi, ciò che torna di danno. Non è questione di rincorrere *lungo* quanto di rincorrere *bene*: ora bene non si rincorre che nel caso in cui i passi diventano progressivamente più lunghi e più rapidi: il minor tempo e la massima distanza dev'essere per il passo del salto — La rincorsa si dice *libera* quando l'alunno parte dal punto che più gli talenta col piede che vuole e fa quel numero di passi che più gli garba; tuttavia rincorsa libera non significa ancora *piè libero*, cioè si può avere rincorsa libera e salto sopra un dato piede, rincorsa prescritta di 3 o più passi e piede libero, infine rincorsa e piè libero, ciò che più in breve si chiama: *salto libero*.

203. Il *salto sinistro avanti in lungo da piè fermo* vien fatto con le stesse norme già date pel salto in alto, mutato solo questo che l'inclinazione del corpo è maggiore, che i gomiti si tengono più tesi, che lo slancio della gamba destra è piuttosto a squadra che a raccolta; (v. fig. 112 ^{b}) che dal punto morto in poi valgono le figure 108 e 109 già date pel salto pari in lungo. Ad esso si applicano eziandio le regole circa l'*estensione* e l'*arrivo* già accennate nell'ultimo capoverso del paragrafo 196.

Quando è preceduto da 3 o 5 passi di rincorsa, il salto sinistro in lungo non differisce per questo dal salto in alto, tranne che per la differenza notata superiormente. — Nella rincorsa libera procurate che i vostri alunni somiglino per quanto è possibile alla fig. 119 posta qui espressamente per dare un concetto dell'atteggiamento del corpo durante una corsa rapidissima.

Rimandiamo il lettore al Capitolo che verrà pubblicato nella *Ginnastica Individuale* per ciò che riguarda i salti *doppi* o *tripli*, il *salto con l'asta* ed il *salto in basso*.

CAPITOLO TREDICESIMO

DELL'ARRAMPICARE (1)

204. L'arrampicare è senza dubbio uno dei movimenti più utili e più pratici: noi ci restringiamo qui alle pertiche e funi verticali.

(1) Il Programma Governativo e l'uso escludono l'arrampicare dalle scuole femminili: eppure se io avessi figlinole, farei mettere pertiche e funi nella mia casa, perchè la madre insegnasse loro questo esercizio. Di leggieri mi convinco che, trattato da mani inesperte, l'arrampicare possa produrre scandali nelle scuole femminili ed accetto anche fino ad un certo punto che da tali scuole lo si escluda affatto, non ostante che il salire per una pertica liscia nel debito modo ed anche lo scalare una fune possa farsi senza scoprire menomamente la persona. Però non posso in modo alcuno approvare che in seno alla famiglia ed alla sola presenza della madre le fanciulle non imparino un'arte di cui possono da un istante all'altro abbisognare. Le donne saranno emancipate il giorno che non avranno bisogno di noi uomini per mantenersi e per difendersi: ed hanno ragione di aspirare alla emancipazione dal momento che noi facciamo loro pagare sì cara la nostra egoistica protezione. Ma per emanciparsi occorre che acquistino la convinzione di bastare a sè medesime: e mezzo potentissimo ad acquistarla sarà imparare di trarsi da sole d'impaccio nei frangenti della vita.

Dunque eziandio il *nuotare* ed il *saltare* dovrebbero formar parte della educazione femminile, fatte sempre le maggiori riserve quanto alle circostanze dell'insegnamento.

QUADRO SINOTTICO

I. A DUE PERTICHE VERTICALI

Ordinativi
- *a)* collocazione dell'attrezzo
- *b)* divisione della schiera in isquadre
- *c)* assegnazione dell'attrezzo alle squadre
- *d)* rotazione della squadra attorno all'attrezzo.

Preliminari
- *Partenza*
- *Arrivo* (117)
- *Posizioni*:
  1. Braccia tese (118)
  2. » flesse (119)
  3. » tese ginocchia fuori (120)
  4. » » framezzo (121)
  5. » » incroc. la sinistra davanti (122)
  6. » » » destra »
  7. » flesse, ginocchia fuori » (123)
  8. » » » framezzo »
  9. » » incrociate la sinistra avanti
  10. » » » » destra »

GENERI D'ESERCIZI

1. *Ordinativi.*
2. *Preliminari.*
3. Presa posizione *alzare* di un passo
   - la mano
     - sinistra
     - destra
     - sinistra-destra
     - destra-sinistra
   - le due mani insieme
4. Presa posizione *cambiare atteggiamento* ad un arto
   - superiore
     - sinistro
     - destro
   - inferiore
     - sinistro
     - destro
5. Presa posizione a braccia tese, *cambiare* nella stessa a braccia flesse
6. *Cambiare* posizione passando
   - *a) direttamente*
   - *b)* per *terra*
   - *c)* per braccia *flesse*
   - *d)* per braccia *tese*
7. *Arrampicare* alzando le mani
   - successivamente
     - conservando la posizione delle gambe
     - cambiando
   - simultaneamente
     - conservando la posizione delle gambe
     - cambiando
8. *Discendere*
   - *a)* due gambe e piego del gomito
     - sinistro
     - destro
   - *b)* sole gambe (*)

(*) Le altre discese sono incluse nello arrampicare, perchè eguali.

11. AD UNA PERTICA VERTICALE

Ordinativi
- *a)* collocazione dell'attrezzo
- *b)* divisione della schiera in isquadre
- *c)* assegnazione dell'attrezzo alle squadre
- *d)* rotazione delle squadre attorno all'attrezzo.

Preliminari

Partenza

Arrivo

Posizioni

1. Braccia tese piedi a sinistra (128)
2. » » » destra
3. » » » incroc. il sin. davanti (124)
4. » » » » destro »
5. » » » » dietro la pertica
6. » » solo piè sinis. contro la pertica
7. » » » » destro » »
8. Braccia flesse piedi come 1
9. » » » » 2
10. » » » » 3
11. » » » » 4
12. » » » » 5
13. » » » » 6 (125)
14. » » » » 7

GENERI D'ESERCIZI

1. *Ordinativi*
2. *Preliminari*
3. Presa posizione *alzare* di un passo
   - la mano
     - sinistra
     - destra
   - le due mani
     - sinistra-destra
     - destra-sinistra
     - insieme
4. Presa posizione *cambiare l'atteggiamento* di
   - un arto
   - due arti
5. *Arrampicare*, alzando le mani
   - successivamente a
     - sinistra
     - destra
   - simultaneamente
6. *Discendere*
   - *a)* due gambe e piego del gomito
     - sinistro
     - destro
   - *b)* sole gambe
7. *Traversare*
   - *a)* orizzontalmente verso
     - sinistra
     - destra
   - *b)* diagonalmente
     - insù
     - ingiù

III. A DUE FUNI VERTICALI

Ordinativi

Preliminari
- *Partenza*
- *Arrivo*

Posizioni
1. Braccia tese
2. » flesse
3. » flesse incrociata la { sin. / des. } davanti
4.
5. » flesse incrociata alla fune { sin. / des.
6.

GENERI D'ESERCIZI

1. *Ordinativi*
2. *Preliminari*
3. *Arrampicare*
4. *Traversare*

IV. AD UNA FUNE VERTICALE

Ordinativi

Preliminari
- *Partenza*
- *Arrivo*

Posizioni
1. Braccia tese superiore la { sinistra / destra
2.
3. » flesse superiore la { sinistra / destra
4.
5. » » incrociata la sin. davanti
6. » » » » des. »
7. » » avvinghiata attor. alla sin. (126)
8. » » » » » destra
9. » » nodo attorno al piè sin. (127)
10. » » » » » des. (128)

GENERI D'ESERCIZI

1. *Ordinativi*
2. *Preliminari*
3. *Cambiar posizione*
4. *Arrampicare*
5. *Traversare*

205. Esercizi a due pertiche verticali intendiamo noi quelli eseguiti ad un attrezzo che si compone di due aste cilindriche parallele e verticali, alte da 3 a 3, 50 m. diametro cm. 4 a 5, distanti fra loro cm. 30-40. Di solito nelle scuole ne esistono quattro o più paia le quali riunite costituiscono un *sistema:* da paio a paio la distanza è di 50-80 cm. e nel sistema sono più ravvicinate le pertiche più sottili e più distanti le più grosse.

Gli esercizi si distinguono in tre categorie:

Ordinativi,
Preliminari,
Generi d'esercizi.

Ad un attrezzo la parte ordinativa è costituita dall'insieme di quelle cure che il maestro si dà al fine di predisporre l'attrezzo e la scolaresca ad usarne. Qui nel caso speciale di un sistema di pertiche verticali parallele, possiamo distinguere la parte ordinativa in quattro punti, cioè:

a) collocazione dell'attrezzo,
b) divisione della schiera in isquadre,
c) assegnazione dell'attrezzo alle squadre,
d) rotazione delle squadre attorno all'attrezzo.

Se l'attrezzo è *amovibile*, prima cura del maestro è di farlo collocare al posto; e sono certi doterminati alunni i quali, alla chiamata dell'insegnante vanno a prendere ciascuno quella data pertica e la collocano in sito. Terminato l'esercizio quei medesimi allievi levano e riportano nello stesso ordine le pertiche al luogo donde le avevano tolte.

206. La schiera si divide in tante squadre (meglio si chiamerebbero *sezioni* là dove mancano i capisquadra) quante sono le paia di pertiche utilizzabili: e la prima volta si procede alla divisione secondo l'ordine delle

stature in guisa che alle pertiche più grosse e più distanti fra loro vengano assegnati gli alunni più grandicelli: più tardi, cioè appena riconosciuta la capacità relativa di ognuno, verrà secondo questo nuovo criterio divisa la scolaresca — Gli alunni saranno poi esercitati a prendere sollecitamente il posto nella propria sezione a ciascuna delle quali sarà stato proposto uno speciale *capo-fila*. Non sono i capi-fila gl' incaricati della collocazione degli attrezzi, perchè la divisione della scolaresca avviene nel mentre gli ordegni vengono messi in posto.

Dei criteri secondo i quali si assegna alle singole squadre (sezioni) l'attrezzo è stato detto precedentemente. Nella generalità dei casi le squadre stanno collocate parallelamente fra loro e perpendicolarmente al sistema delle pertiche, i capi-fila in testa: la distanza però da fila a fila è, dove si può, molto maggiore (doppia, tripla o quadrupla) di quella che separa un paio di pertiche dall'altro.

Al comando: « *a*-**posto** » i capi-fila si avanzano e si collocano allo *attenti* fra le due pertiche loro assegnate, mentre le file fanno un passo avanti in modo che l'allievo immediatamente dietro al capo-fila va ad occupare sul terreno il sito abbandonato un istante prima da quello. — Il maestro, che sta dirimpetto agli scolari in modo che le pertiche stanno fra lui e la schiera, indica per qual via ciascun alunno deve tornare al proprio posto: generalmente ciò avviene sotto forma di *contromarcia infuori* così che gli alunni i quali occuparono la metà sinistra del sistema, girano attorno alla loro pertica sinistra, il contrario per gli altri; poi marciando avanti infuori tornano alla loro sezione collocandosi in coda alla medesima. Ciò avviene al secondo comando « *a*-**posto** » per il quale i primi dopo i capi-fila vengono alle pertiche e la sezione fa di nuovo un

passo avanti. È questo muovere successivo degli alunni attorno ad un attrezzo che si chiama in ginnastica *rotazione della squadra:* mentre il passare che le squadre fanno da un attrezzo ad un altro sostituendovisi si dice *rotazione della schiera.*

Partenza è nome generico: si dà *a ciascuna disposizione determinata dell'alunno rispetto a sè ed all'attrezzo,* dalla quale, esso comincia l'esercizio — Qui alle due pertiche noi consideriamo una sola partenza che si ha quando l'alunno si trova fermo all'*attenti* tra le due pertiche, il dorso rivolto ai compagni, il viso generalmente al maestro. La partenza è compresa nel comando precedente di « *a*-**posto** ».

Arrivo è pure nome generico: si dà a ciascuna disposizione determinata dell'alunno rispetto a sè (atteggiamento) ed all'attrezzo con la quale ha fine l'esercizio. — Qui alle due pertiche uno solo è l'arrivo nostro (vedi fig. 117) e si ha quando l'alunno è in *piegata* le due mani all'altezza delle spalle, le braccia flesse, i piedi tra le due pertiche. — Terminato l'esercizio si comanda l'arrivo con le parole: « *a*-**terra**. » — Al comando di « *a*-**posto**, » l'alunno si rimetterà poi vivamente allo attenti e da questa posizione tornerà alla propria sezione secondo le regole date per la *rotazione* della squadra.

207. **Posizioni** *sono atteggiamenti determinati che il corpo prende sull'attrezzo:* senza attrezzo non si hanno posizioni, ma soltanto atteggiamenti. L'*attenti* e la *piegata* sono posizioni, quando considerano l'uomo a terra, perchè in tal caso il suolo rappresenta l'attrezzo.

Alle due pertiche noi ci restringiamo a dirvi le posizioni delle quali ordinatamente indichiamo il modo di prenderle e le loro qualità estreme.

Braccia tese (vedi fig. 118) si prende dalla *partenza,* lanciando per flesse le braccia in alto e spiccando un

buon salto insù, attaccandosi poi alle due pertiche con palme indentro, i gomiti stesi, il corpo in atteggiamento tipo.

Al comando: *a*-**terra** le mani si aprono, dopo una leggiera trazione insù dei gomiti, il corpo scende tra le due pertiche fermandosi in piegata, le mani a livello delle spalle *(arrivo)*.

Al comando: *in*-**prima**, tirando sulle mani e spingendo vivamente insù coi piedi, si riprende rapidissimamente la posizione di *partenza*.

Dopo la terza volta od anche più tardi, il maestro dopo l'*in*-**prima**, comanda *a*-**posto**, ed allora appena tornati alla partenza, gli alunni rientrano nella loro sezione.

Similmente a questa si prendono tutte le altre posizioni, per cui non ispiegheremo quì che le differenze. Darò per la seconda posizione tutti i comandi.

A-**posto**. Gli alunni si dispongono alla partenza.

Braccia flesse — **uno**: spiccano un salto a braccia flesse, palme indentro, corpo in tipo (vedi fig. 119).
due, piccola trazione sulle braccia, discesa in *arrivo*.
tre vivacissimo ritorno alla partenza (1).
uno
due
tre
uno
due
in-**prima**
a-**posto**.

Braccia tese, ginocchia flesse fuori (vedi fig. 120)
uno, nel sospendersi per le mani dopo il salto, si allargano flettendole le ginocchia in modo che passando dietro ed attorno alle pertiche, mentre i piedi riman-

(1) A corso inoltrato si sopprime questo tempo e si adopera per partenza direttamente l'arrivo.

gono al didentro, stringono le medesime, piegandole e ravvicinandole il più possibile.

due. Rapidamente si rimettono le ginocchia framezzo e si stendono, le mani si aprono, e si discende all'*arrivo*.

Braccia tese ginocchia flesse framezzo: (vedi figura 121).

uno. Spiccato il salto, durante la salita del corpo i piedi si recano dietro e al di fuori delle due pertiche mentre le ginocchia si staccano e si flettono, appoggiandosi il più energicamente contro le pertiche in modo da allargarle.

due. Prima di scendere i piedi rientrano framezzo.

Braccia tese incrociata la sinistra davanti (vedi figura 122).

uno. Spiccando il salto il piè ed il ginocchio sinistro passano dietro e infuori attorno alla pertica sinistra tanto che il piede si fa avanti alla medesima ed indentro, mentre il piè destro si è fatto dietro e infuori restando quel ginocchio indentro. Le due ginocchia sono flesse: esse ed i piedi stringono il più fortemente le pertiche in un con le cosce, il garretto sinistro e lo stinco destro: delle due mani più alta è la sinistra.

Braccia tese, incrociata la destra davanti...

Braccia flesse ginocchia fuori (vedi fig. 123)

uno, l'alunno spiccherà un salto alto: ma si attaccherà con le mani un po' più basso, affine di potere riuscire a braccia ben flesse (le mani più basse delle spalle). Le due gambe non sono qui così flesse come nella fig. 120 e ciò più che altro per facilitare la spiegazione dell'arrampicare e non già perchè si impedisca agli alunni di mettersi a ginocchia ben flesse. Interessa però moltissimo che fin da questo momento il maestro ponga attenzione al fatto che le gambe possono essere più o meno flesse ed ammetta convenzionalmente con noi questi due stati estremi, da considerare poi in tutte le

posizioni appo le quali le gambe concorrono nell'azione, e cioè: —

ginocchia flesse si dirà ogni qualvolta non potrà essere maggiore, sarà dunque *massima* la flessione delle gambe per quanto lo consente quella posizione: sarà massimo il ravvicinamento dei piedi alle spalle. Si comprende da ciò che quindi vi concorre una flessione anteriore della colonna vertebrale: il corpo tende alla *massima raccolta* —

ginocchia quasi stese, quando subordinatamente alla posizione è massima la distanza dei piedi dalle spalle. Qui vi sarà dunque pure un raddrizzamento della colonna vertebrale. Il corpo tende al *massimo tipo.*

E due stati egualmente massimi il maestro ammette quanto alle braccia cioè *massima flessione* e *massima estensione* e cura di ottenere dagli alunni fin dal principio queste estreme posizioni sia nelle gambe che nelle braccia: solo da questo egli potrà ripromettersi un risultato pronto e massimo dall'esercizio dell'arrampiccare.

208. E lasciando ora in disparte i primi due *generi d'esercizi*, cioè *ordinativi* e *preliminari*, dei quali abbiamo già discorso abbastanza, passiamo a trattare degli esercizi indicati al n. 3 sotto la dicitura: « *Presa posizione alzare di un passo* ecc. » Si riferiscono quasi soltanto alle posizioni nelle quali le braccia sono flesse, cioè 2, 7, 8, 9, 10 e si fanno eseguire avendo le ginocchia *quasi stese* nel qual caso li arti inferiori aiutano molto più le mani in questi esercizi che si fanno in preparazione dell'arrampicare e non per se medesimi. Delle posizioni con braccia tese l'unica utilizzabile è la prima, permettendo all'alunno di scomporre l'atteggiamento degli arti inferiori per sollevare le mani. Darò un esempio per rendere manifesta la dicitura dei comandi.

A-**posto.**

Braccia flesse, ginocchia infuo-**ri.**

Mantenendo avvicinate il più possibile le due *pertiche, alzare di un passo la mano sinistra:*

uno, gli alunni alzano la mano sinistra lungo la pertica che riafferrano quando il braccio si è fatto teso, reggendosi nel frattempo con le gambe e il braccio destro ben flesso;

due, il braccio sinistro torna flesso.

uno
due
uno
due

a-**terra**, *in*-**prima**, *a*-**posto.**

Se fosse stato indicato « *alzare di un passo le mani sinistra-destra* » l'esercizio avrebbe avuto per ogni *ripresa* (1) quattro tempi, i cui comandi d'esecuzione sarebbero stati:

sinist, alzare di un passo la mano sinistra
dest, » » » » destra
tre, tornar flesso il braccio sinistro
quattro, » » » destro.

209. *Presa posizione si cambia atteggiamento ad un arto*, quando gli si fanno eseguire esercizi (generalmente elementari) pei quali egli perde la presa che ha sull'attrezzo. Questo è nel caso generale; però qualche volta l'arto fa l'esercizio elementare senza abbandonare la presa ed è quando non l'abbia a motivo della posizione stessa; come avviene degli arti inferiori nelle posizioni 1 o 2.

Darò anche qui un paio d'esempi.

(1) Ripresa è un complesso di tempi dopo i quali i tempi stessi si ripetono. La ripresa è di quattro tempi se il quinto è uguale al primo: è di *due* se il terzo ripete il primo.

A-**posto.**
Braccia flesse, ginocchia frame-**zzo.**
Braccio sinistro avan-**ti.**
Lanciarlo in alto,
uno, il braccio sinistro viene lanciato in alto
due, » » riprende la posizioni avanti
uno
due
uno
fissi, la mano sinistra riprende la pertica.
A-**terra,** *in*-**prima,** *a*-**posto,**
oppure, in luogo dello slancio di un braccio
Ginocchio sinistro avan-**ti,**
Spingere avanti orizzontale,
uno, due, uno, due, uno fissi.

210 Molto belli ed utili sono li esercizi del 5° genere e quindi ci fermeremo in essi un po' più lungamente.

Si può, presa una posizione a *braccia tese* (p. es. la quinta) lentamente cambiare nella medesima a braccia flesse tirando con esse e facendo appoggio sulle gambe che da flesse mutano in *quasi stese*. Ecco i comandi:

A-**posto.**

Braccia tese e ginocchia incrociate la sinistra davan-**ti.**

Facendo forza sulle ginocchia, cambiare in *braccia flesse,*

uno,
due lentamente tornare a braccia tese, badando che i piedi non devono scorrere ingiù
uno, due ecc.

Il predetto cambiamento di posizione appartiene ai cambi **diretti,** però con la modificazione del lentamente, notati alla lettera *a*): diamo ora un esercizio di ciascuno degli altri.

Secondo *b*)

A-posto

Braccia te-**se**

Terra, cambiare braccia flesse, ginocchia fuori,

uno, sceso all' arrivo, immediatamente rizzandosi l' alunno spicca un secondo salto, prende la posizione di braccia flesse ginocchia fuori;

due, tornare all' arrivo, e senza fermarsi riprendere la posizione di braccia tese;

uno, due, uno, due, *a*-**terra,** *a*-**posto.**

Secondo *c*)

che si applica alle sole posizioni con braccia tese.

Braccia tese, ginocchia infuo-**ri.**

Cambiando in sole braccia flesse.

uno, li alunni, abbandonate le pertiche con le ginocchia, più o meno lentamente salgono a braccia *flesse* (1).

Passare a braccia tese ginocchia framezzo

due, messe le ginocchie come lo esige la nuova posizione li alunni si calano a braccia tese,

tre, tornano con sola forza di braccia a braccia *flesse.*

quattro, riprendono la posizione di tese ginocchia infuori.

Secondo *d*)

tra le posizioni a braccia flesse.

Braccia flesse ginocchia frame-**zzo.**

Cambiare in sole braccia tese,

uno, li alunni prendono questa posizione

Passare a braccia flesse incrociata la sinistra davanti.

due. I principianti s' aiutano con le gambe che mettono

---

(1) Dapprincipio si può consentire che per ottenere le braccia flesse si giovino degli arti inferiori, contentandosi quindi che la scolaresca impari a reggersi qualche istante a braccia flesse dopo esservi arrivata col soccorso delle gambe.

in posizione per ritornare a braccia flesse: i provetti vi pervengono con la sola forza

tre tornare a braccia tese

quattro, riprendere la posizione primitiva

211. L'*arrampicare* è effettivamente il fine che si propone l'attrezzo delle pertiche e per conseguenza tutti i precedenti ordini di esercizi sono ad esso subordinati. La ragionevolezza poi di tanti esercizi preparatori sta nella difficoltà, dipendente dalla sua complicatezza, dell'esercizio medesimo. Sono pochissimi i fanciulli che lanciati la prima volta nell'acqua, comincino non dal bere ma dal nuotare; e parimenti non sono molti quelli che di primo acchito arrampicano per una pertica. A spiegare il movimeno quando si tratta di salire nella posizione 1 e 2, la cosa è molto facile: giovandosi di una flessione delle gambe (come usano i principianti) oppure senza di essa, cioè mantenendosi a tipo (come dovrebbero praticare i provetti) si alza una mano poi l'altra, oppure si alzano ambedue insieme: ed in questa guisa si giunge presto alla sommità delle pratiche. Ma quando si tratta di agire con li arti inferiori e coi superiori, l'arrampicare diventa un'azione molto più complicata e noi cercheremo renderla più chiara con un esempio applicato alla posiz. n. 3.

Supponiamo l'allievo in questa posizione, essendo le braccia tese o le ginocchia flesse. Facendo forza con le gambe contro alle due pertiche che comprimono e ravvicinano, l'alunno alza una mano (p. es. la sinistra) poi l'altra: e qui spingendo sulle ginocchia sempre ravvicinate e tirando con le due mani insù flette le braccia e stende le ginocchia, sicchè riesce a cambiare la fig.ª 120 in quella 123. Allora, seguitando a stringere le pertiche con le ginocchia, l'allievo *alza* prima una mano e poi l'altra (oppure le alza tutte e due insieme) in modo da trovarsi a *braccia tese e gi-*

nocchia infuori quasi stese. In questo momento egli si tien stretto con le mani e, strisciandole lungo le pertiche, tira le due ginocchia insù sino a riprendere la posizione eguale alla fig.ª 120. Da questa, col procedimento anzidetto, cambia nella fig.ª 123 e così di seguito fino ad avere raggiunto il sommo delle pertiche. Fatte le debite varianti la premessa spiegazione vale per tutte le altre forme di arrampicare. In REGOLA GENERALE dell'arrampicare con l'aiuto delle braccia e delle gambe si può dire che:

I. *Fatta presa delle gambe, in un primo tempo si cambia l'atteggiamento loro in quasi stese, per mutare le braccia da tese a flesse.*

II. *In un secondo tempo, conservate le braccia flesse, si muta l'atteggiamento quasi steso delle gambe nell'altro di flesse;*

III. *In un terzo tempo, stringendo con le gambe flesse le pertiche, si mutano le braccia da flesse a tese.*

Quando l'allievo è riuscito abbastanza forte, i due ultimi tempi si riducono ad uno; ed in un alunno bravo arrampicatore si riducono ad uno tutti e tre.

Questo rimane in ogni caso che le due gambe agiscono sempre fra loro contemporaneamente. — Quanto alle due braccia si può distinguere l'arrampicare con *mezzo passo a sinistra* (quando la mano sinistra sempre precede) con *mezzo passo a destra, e con le due mani insieme.*

Nello *arrampicare* si può ad ogni alzata di gambe cambiare la loro posizione; ma il procedimento è così facile da non abbisognare di spiegazione.

212. Il **discendere** avviene ordinariamente come l'arrampicare, con questo però di sottinteso che l'alunno agirà per trattenere la velocità sopratutto con le gambe. Tuttavia ad evitare negli alunni la possibilità di sottrarsi a questa azione principalissima delle gambe furono im-

maginate discese speciali. — Quando si tratta di scendere *a*) con le due gambe e piego del gomito sinistro; dopo che l'alunno è giunto alla sommità delle pertiche, passa la mano sinistra al davanti della pertica sinistra e la stringe col piego del gomito, mette il braccio destro in posizione avanti e, stringendo col gomito sinistro e specialmente forzando le pertiche con le gambe, discende lentamente fin presso terra: rimette le mani e fa il prescritto *arrivo*. — Trattandosi di scendere con sole gambe, ambedue le braccia vengono disposte *avanti* o *infuori* o *in terza* a seconda delle prescrizioni del maestro.

II. Ad una pertica verticale.

213. Li esercizi a due pertiche verticali, quantunque giungano già allo arrampicare, rappresentano essi stessi, almeno dal lato pratico, una vera e propria preparazione agli esercizi su di una pertica sola; quindi sono a questi ultimi esercizi che con ogni sollecitudine deve cercare di giungere il maestro.

Quanto agli ordinativi, (vedi pag. 213) stabiliti per una pertica io ricorderò al lettore le cose dette a pagina 215 trattando di due.

La *partenza* è sempre dietro alla pertica ed all'*attenti*; i due piedi distano dalla sua base circa mezza suola.

L'*arrivo* avviene sempre da quella parte della pertica dove sta il piede della gamba posta dietro: è del resto la direzione nella quale essa avviene più naturalmente. Delle due mani rimane alla pertica ed a braccio flesso quella del lato opposto all'arrivo, l'atteggiamento è *piegata* con l'altro braccio avanti.

Abbiamo notate solo 14 posizioni e ci pare che bastino. La prima posizione è forse la più difficile a prendersi bene, ed i comandi possono essere i seguenti:

A–**posto.**

Braccia tese piedi a sinistra (vedi fig.ª 128)

uno. Spiccare un salto attaccarsi palme indietro, il braccio sinistro teso, il destro mezzo flesso, il corpo all'*attenti*, il cavo esterno del piè destro tocca la pertica.

due. A terra in posizione d'arrivo

tre o *in*–**prima**, rizzarsi in posizione di partenza.

La posizione n. 3 è rappresentata dalla fig.ª 124 la quale differisce ben poco da quella che rappresenterebbe la stessa posizione presa a due pertiche. Vi si nota il piè sinistro portato in avanti ed il destro dietro alla pertica; delle due mani è più alta la sinistra, cioè *quella del piede posto innanzi* (vedi pag. 220).

Nella posiziono 5.ª è il piè sinistro dietro alla pertica e contro la medesima incrociato, cioè con la punta rivolta indentro; il piè destro sta dietro di lui e lo incrocia; sicchè li arti inferiori stringono bene la pertica con le due ginocchia e poco coi due avampiedi: è teso il braccio sinistro che tiene la propria mano superiormente alla destra.

Nella posizione 6ª il piè sinistro è dietro ed incrocia, rivolto com'è indentro, la pertica: il ginocchio sinistro, sta a sinistra della pertica stessa: la gamba destra è tesa alquanto indietro in modo che in nessuna sua parte tocca l'attrezzo. Quanto alle braccia, il sinistro e teso e la sua mano sta superiormente alla destra. La collocazione delle gambe è rappresentata dalla fig.ª 125 da cui differisce, perchè quì le braccia sono invece *flesse*.

Non ho bisogno di dilungarmi sulle posizioni 8ª–14ª perche sono le precedenti con braccia flesse.

Il terzo genere d'esercizi è: *presa posizione*, alzare di un passo la mano.... ecc. e veramente da quello che si è detto a pag. 221 dovrebbe per analogia intendersi

tanto questo quàntoal 4° genere espresso delle parole «*presa* posizione,. *cambiare* l'*atteggiamento* ecc. Anche i comandi relativi sono presto indovinati.

Il meccanismo dell'*arrampicare* è in tutto eguale a quello già indicato per le due pertiche; per cui, quando si tratta di agire coi quattro arti, la questione è sempre di tenersi ben fermi coi due inferiori (o coi due inferiori ed uno superiore) per alzare un arto superiore poi l'altro o i due arti superiori insieme: quindi, solidamente fissati li arti superiori, di elevare quelli inferiori insieme. Da ricordare è quì come molto importante che l'arrampicare è tanto più encomiabile qnanto più *lungo* e *più spedito* riesce ciascun passo e qnanto più è sopportato dall'attrito delle gambe il compito della discesa. E per giungere a questo giova esercitare li alunni alla *discesa* con le due gambe e il piego d'un gomito, e da ultimo con le sole gambe messe secondo le posizioni 3ª, 4ª, 5ª. Ciò non esclude che, ottenuto questo il maestro si preoccupi di ragginngere eziandio la discesa con le *sole braccia* e ciò specialmente ad un fine ginnastico.

214. Bello effettivamente è e dagli alunni accolto come premio l'esercizio del *traversare* che disgraziatamente si può intraprendere solo colà dove si ha di pertiche un intero sistema. Nelle scuole elementari sarà opportuno limitarlo alle posizioni 3ª, 4ª, 5ª però con braccia flesse. La regola è di passare *prima una mano poi le due gambe infine l'altra mano*. Si dice traversare a sinistra quando si comincia dall'ultima pertica a destra per andare alla prima a sinistra. La traversata è orizzontale se l'alunno, traversando non acquista nè perde in altezza rispettivamente al suolo: è diagonale quando nel passare da pertica a pertica si eleva continuamente o si abbassa. Questo elevarsi o abbassarsi deve accadere durante il passaggio enon già per passi fatti su ciascuna pertica dopo eseguito il passaggio.

III. A due funi verticali

215. Gli esercizi a due funi sono preparazione a quelli ad una; il lettore non meraviglierà quindi se trattiamo la cosa molto succintamente.

Degli *ordinativi* ben poco abbiamo da aggiungere, dopo quello già detto a pag. 215; possiamo però ricordare che, siccome le funi in regola generale si levano appena terminati li esercizi, così accade di scegliere per la installazione delle corde, alunni i quali sappiano arrampicare, ammenochè si abbia un'asta ganciata a mezzo della quale si collocano le funi in sito.

La *partenza* e l'*arrivo* sono quei medesimi già indicati per le due pertiche (pag. 217) aggiunta agli alunni la prescrizione di non tornare al posto, se le corde sono tuttora molto oscillanti.

La *posizione* di *braccia tese* è analoga a quella tra le due pertiche e lo stesso s'intende per *braccia flesse* fatta la differenza che qui le mani sono molto più accostate alle spalle, tanto che toccano l'estremità esterna della clavicola —. Anche la posizione di *braccia flesse la sinistra incrociata davanti* non differisce gran fatto dalla fig. 122: solo le due mani stanno ciascuna ad una fune mentre i piedi abbracciano contemporaneamente le due funi — Nella posizione 5 invece essi abbracciano solo la fune sinistra, cioè quella che sottostà alla mano sinistra.

L'*arrampicare* ed il *traversare* seguono le norme date a pag. 225 e 228.

IV. Ad una fune verticale

216. Questa parte è di tutto la più importante e sarà bene che il maestro coltivi e faccia coltivare con passione li esercizi ad essa relativi.

Tra li *ordinativi* noteremo (ciò che avremmo dovuto dire eziandio delle pertiche), il maestro non dimenticherà di applicare un nome speciale a ciascuna fune, sicchè quelle di egualo diametro si distinguano tra loro per una lettera alfabetica differente, e per diversità di numero quelle di diametro diverso. I numeri più alti saranno dati alle funi più sottili: il contrario di ciò che praticasi per le pertiche. A chiarire la cosa gioverà un esempio. Supponiamo che una scuola abbia sei funi del diametro di mm. 35; quattro di mm. 30 e di mm. 25, due di mm. 20 ed altrettante di mm. 15. Dando il nome a ciascuna nell'ordine enunciato, si avranno le indicazioni seguenti:

Sei	funi	segnate	nel	loro	sostegno	con 1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F.
Quattro	»	»	»	»	»	2A, 2B, 2C, 2D.
Quattro	»	»	»	»	»	3A, 3B, 3C, 3D.
Due	»	»	»	»	»	4A, 4B.
Due	»	»	»	»	»	5A, 5B.

La *partenza* vuol essere fatta come ad una pertica (pag. 226) però coi piedi vicinissimi al capo inferiore della fune, acciocchè li esercizi avvengano senza oscillazione. L'*arrivo* corrisponde a quello notato a pag. 226.

Le *posizioni* di *braccia tese* e *flesse* corrispondono alle stesse ad una pertica, con questa varietà che la fune scende tra le punte dei piedi. Tanto nelle braccia tese quanto nelle altre di flesse si fa la solita distinzione di mano sinistra superiore o di mano destra — Nelle posizioni che seguono la quarta non facciamo più distinzione tra quelle prese a braccia tese e le altre a braccia flesse, perchè il maestro non usa portare li alunni alle funi, sino a che non si reggono facilmente in quest'ultima posizione. Per le posizioni 5 e 6 vedere la descrizione pag. 227 e la fig. 124 data per una pertica. La fig. 126 rappresenta la posizione 7 che si prende da braccia flesse nella maniera seguente: Cadendo la

fune tra le due gambe alcun poco divaricate, si flette l'arto inferiore sinistro recando quel piede avanti poi indentro ed infine indietro così da compiere tutto un giro attorno alla corda la parte inferiore della quale finisce per trovarsi a giacere sul collo del piè sinistro. cadendo dall'esterno verso l'interno. E in questo momento che il piè destro si sovrappone al sinistro in modo da comprimere la fune tra i due piedi.

La fig. 127 venne divisa in due *a) e b)* per dimostrare più chiaramente come si prenda la pos. 9 ancora poco nota in Italia. Nella fig. 127 *a)* si scorge che le due braccia sono quasi flesse con la sinistra mano superiore, che la corda cade tra le due ginnocchia essendo la gamba sinistra molto più flessa e col piede internamente alla pertica; infine che la gamba destra è meno flessa ed il piè destro, passando sotto al sinistro, ha uncinato la corda col proprio collo. — Nella fig. 127 *b)* la posizione è al suo completo avendo il piè destro gettata la fune al dissopra ed attorno al piè sinistro sul quale esso poi ha incrociato comprimendovela contro.

Ben poco ci rimane a dire delle varie categorie d'esercizi ad una fune, essendo così simili in tutto a quelli ad una pertica, ci fermeremo un momento solo sull'*arrampicare* — Nelle posizioni 1 e 2 gli alunni non arrampicano mai, essendovi pericolo in esse: le posizioni 3 e 4 servono per qualunque grossezza di fune. meglio per le maggiori, la 9 e 10 specialmente per le corde sottili alle quali si applicano bene altresì la 7 ed 8. — Il meccanismo dell'arrampicare è uguale a quello per le pertiche ed anche qui passi più lunghi e più spediti danno merito maggiore.

CAPITOLO XIV.

EQUILIBRIO.

217. Gli esercizi d'equilibrio, considerati rispettivamente ai bisogni della vita pratica, hanno un valore grandissimo per ambedue i sessi; pel femminile poi ne hanno uno maggiore che pel maschile quando si considerino come elementi ginnastici educativi dell' uomo. Quindi è che questo capitolo vale tanto per un sesso che per l' altro e noi lo chiuderemo indicando dove possano o debbano esistere differenze nel loro svolgimento.

L' ordegno di cui siamo soliti servirci e che viene indicato eziandio dai programmi governativi, è l' *asse d' equilibrio* il quale, per essere attrezzo nuovo (lo inventai nel 72) ha subito bisogno di una descrizione; riservandoci nella « *Costruzione di palestre ed attrezzi* » di darne maggiori particolari. — Consta di sette parti o pezzi: la maggiore è un asse lungo m. 5. 00, alto m. 0. 10, spesso m. 0. 05: la sua altezza termina da una parte come superficie *piana*, e dall' altra come superficie arrotondata o *tonda*. Queste due facce dell'asse sono quelle dette *ambulatorie;* perchè è sovr' esse che l' alunno *ambula*, cammina. Gli altri sei pezzi sono tre a tre eguali fra loro e si dicono *piedi*, distinguendoli in ragione delle dimensioni in *grandi* e *piccoli*. Ciascun piede ha una forma approssimativamente di triangolo equilatero ad un angolo del quale si nota una incavatura destinata a ricevere l' asse e chiamata *gola:* nel lato opposto a quest' angolo si osserva un foro che dalle sue forme prende nome di *lunetta*. Tanto i piedi piccoli che i grandi sono numerati per 1, 2, 3, e queste cifre sono ripetute sull' asse: servono a stabilire dove ciascun piede debba essere collocato. I piedi toccan terra quando dal lato della *lunetta* ed allora sono *diritti*, quando

dal lato della *gola*: rovesciati o *rovesci*. I piedi non sono fissi sull'asse, ma si possono togliere o rimettere a seconda del proprio talento. È necessario stabilire la nomenclatura delle *disposizioni* dell'asse.

218. L'asse è *piano* quando presenta superiormente la sua faccia ambulatoria *piana*; *tondo* quando la tonda.

L'asse è *basso* quando si regge su uno o più piedi tutti piccoli, è *alto* quando si regge sopra uno o più piedi tutti *alti*. Quando è sostenuto da un piede alto ed un altro basso, si chiama *inclinato*. L'asse è inclinato nelle fig. 129, 130. — L'asse sostenuto da *tre* piedi è detto *fisso*, siano essi piccoli o grandi; perchè non iscuote in alcun verso. È fisso eziandio nella fig. 129, dove funziona da terzo piede una estremità dell'asse. — Si dice *malfermo* l'asse che si regge su *due* piedi soli collocati uno ad una estremità, l'altro all'altra, come nella fig. 130. Anche qui i piedi possono essere tutti e due alti, o tutti e due bassi o infine, come nell'anzidetta figura differenti. L'asse malfermo scuote specialmente dall'alto al basso. — Si dice *oscillante* (fig. 131) un asse posato sopra un solo piede ad una estremità; scuote allora molto nel senso laterale. Nella fig. 132 l'asse è presentato *a bilico*, posando sopra un solo piede nel suo centro. — L'asse può ancora essere sostenuto da una parte da un piede *diritto* e dall'altro da un piede *rovescio* (fig. 133) nel qual caso si chiama *manchevole*: difatti avviene che *manchi* sotto il piede rovesciandosi, quando l'alunno esce d'equilibrio. — Dalle cose discorse sin qui apparisce che mai l'asse si regge su più di tre piedi: quindi è che il maestro ne ha sempre almeno altri tre a propria disposizione, dei quali uno o più può collocare rovesci sull'asse che allora si dice con *ostacolo* quando *grande* e quando *piccolo*. La fig. 134 ci presenta un

$$asse \begin{cases} piano \\ tondo \end{cases} \Big\} \; basso, \; malfermo \; con \; grande \; ostacolo.$$

Che il lettore non trascuri il seguente quadro sinottico della nomenclatura.

Asse d' equilibrio

Ordinativi

1. **Disposizione e collocazione dell' asse.**
2. **Divisione della scolaresca in sezioni.**
3. **Rotazione delle sezioni.**

Preliminari

Partenze

a) *Fronte* all' estremo dell' asse { a sinistra / a destra } (135. *a*)

b) *Centro*, fianco { sinistro / destro } all' asse (135. *b*)

c) *Estremo*, fianco { sinistro / destro } all' asse (135. *c*)

d) *Fronte* al fianco dell' asse a { sinistra / destra } (135. *c*)

Arrivi

a) Da *fronte* o *centro* a { sinistra / destra } { avanti (135 *d*) }

b) Dall' *estremo* { avanti 135 *e* / a sinistra 135 *f* / a destra 135 *g* }

Posizioni

Atteggiamento normale

1. *Piè sinistro* in giù; in fuori, staccato destro
2. *Piè destro* » » » sinistro
3. *Sinistro*-pari » » arco-appena squadra des.
4. *Destro*-pari » » » » » sin.

Generi d' Esercizi

I. *Prender posizione* con atteggiamento { libero / normale / non normale }

II. Presa posizione, *cambiarne* l' atteggiamento { lentamente / rapidamente }

III. **Presa posizione** *fare 1-3* { *passi* / *mezzi passi* / *salti* } — { avanti / dietro }

IV. **Marciare** { camminando al { passo alternato / mezzo passo } / saltellando { sinistro / destro / sinistro-destro / pari { sinistro-avanti / destro-avanti } } } — { avanti / dietro }

V. **Altalenare** { fianco / fronte } all'asse; a { sinistra / destra }

VI. **Scavalcare** a { sinistra / destra }

VII. **Saltare l'asse** { — { con appoggio { di { fronte / fianco } a { sinistra / destra } / pari } / da terra { pari / a sinistra / a destra } } }

Preliminari

219. L'asse viene generalmente *disposto* prima della lezione personalmente dal maestro in quella forma nella quale intende servirsene; è poi trasportato (cioè *collocato* al momento opportuno, incaricandone tre allievi a tale ufficio preventivamente esercitati. La collocazione si fa situandosi i tre alunni fianco all'asse ed in modo che, essendo tutti rivolti in un verso, l'allievo al centro dell'asse si trovi dall'altra parte. Gli alunni si dispongono così al comando: *per trasportare l'asse:* **a-posto.** — Al successivo comando: *prendere l'asse:* **uno** piegano sulle due gambe passando al di là dell'asse il braccio vicino al medesimo ed in modo da afferrare il piede dell'asse con la mano introdotta nella lunetta. Al **due** si rizzano e l'asse si troverà sotto l'ascella loro tra il braccio ed il fianco. — *Avanti*-**via.** I portatori s'avviano cominciando col piè sinistro... Gli altri comandi s'indovinano.

— Per la *divisione* della scolaresca in sezioni e la loro *rotazione* attorno all'attrezzo, il maestro provvederà a seconda dei casi speciali.

PARTENZE. Abbiamo notate quattro maniere di partenza segnate nella *fig.* 135 sotto le lettere *a, b, c, i* le quali rispettivamente rappresentano la partenza *fronte all'estremo; centro, fianco sinistro all'asse; estremo, fianco destro all'asse; e fronte al fianco dell'asse.* Tutte le partenze sono distinte in *sinistre* o *destre* a seconda che sull'asse si dispone prima il piè sinistro o l'altro.

ARRIVI. Gli arrivi corrispondono fino ad un certo punto alle partenze, così che alla partenza *a* risponde l'arrivo *d*, a *c* gli arrivi *f, e, g*, ad *i* l'arrivo *l*. L'atteggiamento dell'arrivo è per le scuole maschili la solita *piegata* con braccia avanti badando che l'arrivo

stesso avvenga il più lontano possibile dall'asse; nelle scuole femminili la piegata sugli avampiedi si limita ad un piegamento delle ginocchia non maggiore di quanto basta perchè coprano le punte dei piedi. Inutile aggiungere che l'arrivo è sempre sui soli avampiedi ed anche le fanciulle recano le braccia avanti.

POSIZIONI. Poche, ma sufficienti sono le 4 posizioni che noi distinguiamo sull'asse: le prime due quando con un solo piede poggia sull'asse e l'altro è in *sollevata* generalmente *fuori*, le altre quando ambedue i piedi reggono la persona. — È legge generale che i piedi sull'*asse* si tengono rivolti infuori in guisa che i calcagni (rispettivamente i tacchi) sporgano fuori dall'asse internamente, ed esternamente *alcun poco* le punte dei piedi: il peso del corpo sostenuto quasi per intero dalla porzione più larga delle piante. Le ginocchia saranno tenute ben stese, il ventre indentro, il petto infuori, la testa alta, lo sguardo *fisso* all'opposto estremo dell'asse. Quanto alle braccia sono ordinariamente in posizione *infuori*, palme *ingiù*.

Il maestro dispone gli alunni alla *partenza* col solito comando di **a-posto** e noi supponiamo che l'alunno siasi già messo a quella notata nella fig. 135 *a* e detta fronte all'estremo. Egli vi si trova, come inteso, all'*attenti:*

Al comando: *Prender posizione sul piè sinistro* — **uno** l'alunno solleva il piè sinistro posandolo sull'asse come venne antecedentemente indicato, mentre il busto s'inchina alcun poco in avanti, l'occhio fisso sull'altro estremo dell'asse, o le braccia vivamente indietro.

Al **due**. Le braccia si lanciano vivissimamente per basso *avanti* in *alto* mentre l'appoggio del piè sinistro ed una spinta dell'avampiede destro sollevano la persona; poscia le braccia scendono con precauzione alla posizione *infuori* e la gamba destra si dispone in *sollevata infuori:* l'occhio è sempre fisso all'estremo.

Dalla posizione si discende al comando a-*terra* e l'arrivo varia a seconda della posizione. Nelle posizioni 1 e 3, l'arrivo si fa avanti o a destra, nelle altre a sinistra, cioè: *l'arrivo si fa dalla stessa parte della sollevata o del piede posto indietro.* Nel caso presente della posizione 1 l'arrivo avverrà a destra ed al comando **terra** gli alunni dopo aver condotto le braccia e la sollevata in posizione quasi dietro, lanciano le braccia e la gamba avanti verso destra cadendo all'arrivo il più lontano possibile dall'asse. Durante il volo, il corpo avrà assunto l'atteggiamento *squadra* poi vivacissimamente il *tipo*. Nelle scuole femminili lo slancio della gamba è meno pronunziato e dell'arrivo si è già detto.

La posizione 3, (*sinistro-pari*). Si prende al medesimo modo della precedente solo che il piè destro dopo la sollevata si colloca sull'asse davanti e ad una suola dalla punta del piè sinistro. Nell'*a*-**terra** poi, essendo già la gamba sinistra collocata indietro, essa viene lanciata direttamente innanzi e infuori e l'arrivo, a senso della regola premessa avverrà avanti a destra.

GENERI D'ESERCIZI

220. Come risulta dalla tavola (pag. 235) sette sono le categorie d'esercizi e di ciascuna diremo poche parole Intanto sono tutte subordinate alle *partenze* ed agli arrivi e prima ancora che a quanti agli ordinativi dell'asse; per cui qualunque sia il genere d'esercizio, l'insegnante deve pensare all'ordinamento dell'attrezzo, alla *partenza* ed all'*arrivo* prima di attuare il movimento che egli si è proposto. Quindi già prima di far *prendere posizione* stabilirà la *disposizione* dell'asse, lo farà *collocare* nel debito luogo, dividerà la scolaresca in sezioni, le metterà al debito posto, prescriverà il cammino della *rotazione* di ciascuna, e soltanto dopo

aver riflettuto se la scolaresca conosce la *partenza* e l'*arrivo* inerenti alla pensata posizione, comincierà dall'insegnare la medesima. Dopo di aver fatto disporre l'ordegno nel debito modo e situata la scolaresca, i comandi saranno i seguenti:

A-**posto**. I capifila di ciascuna squadra si recano alla indicata *partenza*.

Prender posizione (e qui il maestro indicherà o spiegherà la posizione da prendersi;

Uno. I capifila fanno il movimento di preparazione (pag. 237).

Due. I capifila prendono posizione nella quale il maestro li tratterrà per qualche minuto secondo — Guardando alla tavola si riconosce che le posizioni possono prendersi in tre modi, cioè: *con atteggiamento libero*, quando il maestro si contenta che la scolaresca monti sull'asse, ed il maestro si restringe a tale pretesa nel tempo in che insegna le *partenze* e gli *arrivi*: con *atteggiamento normale* (quello indicato a pag. 237) il caso più ordinario; con *atteggiamento non normale*, quando si vuol rendere la posizione sull'asse più difficile.

A tale oggetto si indica per le braccia o pel capo e pel busto o per l'arto inferiore non appoggiato un atteggiamento differente dall'ordinario. Tali atteggiamenti si traggono dagli esercizi elementari, dalle bacchette o dal bastone Iäger, a seconda del caso.

A-**terra**. Gli alunni saltano a terra nell'*arrivo* loro già prescritto e si fermano in *piegata*.

A-**posto**. I capifila per la via tracciata, dopo essersi rizzati, si mettono in coda alla propria sezione mentre questa fa tutta un passo avanti ed il primo si reca alla posizione di *partenza*.

221. Il secondo genere d'esercizi è presto inteso. Dopo che gli alunni hanno presa una data posizione nel

modo precedentemente indicato, si fa loro *cambiare atteggiamento* comandando loro per tre riprese un dato esercizio elementare o di bacchette, facendogliclo eseguire quando *lentamente* e quando invece *rapidamente*. Buona abitudine è di far eseguire l'esercizio prima lentamente e poi subito nell'altro turno rapidamente.

222. La terza maniera d'esercizi è manifestamente una suddivisione della quarta alla quale si potrebbe quindi riunire. Se n'è fatto un genere a parte affinchè il maestro ricordi che se anche l'asse per intero è occupato da un alunno in marcia, la preparazione a tale esercizio può farsi con due o tre alunni per asse e per volta.

Quando l'alunno ha preso posizione fa *passi* ogni volta che un piede oltrepassa l'altro posandosi *avanti* (*passi avanti*) o dietro (*passi dietro*) a quello: l'alunno fa *mezzi passi avanti a destra* nella posizione *sinistro-pari* (vedi pag. 238) quando in un primo tempo avanza di una seconda suola il piè destro ed in un secondo riaccosta di una suola il piè sinistro al destro. In quella stessa posizione l'allievo può fare *mezzi passi indietro, a sinistra* se, dopo allontanato di una suola il piè sinistro indietro, riaccosta ad esso di una suola il piè destro. — Infine l'alunno può fare salti sinistri avanti o indietro nella prima posizione e salti pari avanti o indietro nelle posizioni 3 e 4. Va da sè che questi passi o salti possono come le posizioni eseguirsi con atteggiamento non normale o sposandoli ad esercizi elementari o delle bacchette, il Iäger non escluso.

223. La IV specie d'esercizi consiste nel *marciare* e si intende da un capo all'altro dell'asse e si dice camminando con una serie di *passi* o *mezzi passi*, saltellando se la serie si compone invece di salti. Ricordarsi che l'**asse è dato sopratutto** per gli esercizi del **marciare**

e che questo può avvenire con atteggiamento diverso dal normale ed ancora accompagnandolo ad ogni passo o ad ogni salto ad esercizi elementari o con le bacchette. Quando si hanno più assi, gli alunni possono marciare legati mano in mano se gli assi sono disposti *parallelamente* a breve distanza fra loro (esercizio poco concludente da lasciarsi ai principianti od agli asili infantili); e disposti più assi in continuazione retta od angolare può l'esercizio della marcia guadagnare in attraenza ed in difficoltà. Di solito nel sistema i differenti assi sono *disposti* diversamente. — Nelle scuole secondarie si aggiungono ulteriori difficoltà collocando l'asse a *maggiori altezze*, perchè si può sottoporre a qualche piede una pedana ben alta, una gradinata, una cavalletta ecc. Tuttavia non è prudenza spingerne l'altezza oltre il metro e mezzo; sempre poi in tali casi il maestro *personalmente* si assicura che l'asse *non è rovesciabile* da chi sopra vi cammina.

Diciamo *altalenare* l'esercizio che si fa quando, posto un piede (per es. il sinistro) sull'asse e facendo forza su quello si alza l'altro a livello del primo e senza posarlo sull'asse lo si ridiscende a terra. L'altalenare avviene sempre in cadenza e può farsi con cinque e più alunni per asse disposti in fila accanto all'asse o in riga di fronte a mezza suola da esso. Generalmente gli alunni in fila sono disposti così: tre dietro ai tre piedi e due a metà dei loro intorvalli. Essendo in fila per *altalenare il piè destro*, volgeranno il loro fianco sinistro all'asse; e saranno questi i comandi:

A-**posto**. I capifila vanno alle loro partenze.

Piè sinistro sull'-**asse**. Posano il piè sinistro sull'asse nella forma già preseritta, le braccia indietro.

Lanciando le braccia infuori altalenare il piè destro —

Uno. Lanciano le braccia infuori e si rizzano sul piè sinistro, corpo all'attenti e piè destro in *sollevato infuori*.

Due. Tornano le braccia indietro ed il piè destro a terra che l'avampiede toccherà leggermente.

Di seguito — **via, uno, due, uno, due... uno, alt.**

Fissi (fisse). Il piè sinistro si rimette alla partenza.

A-**posto.** I capi fila si mettono ultimi nelle loro file ed i primi vengono alla partenza.

L'*altalenare*, come già si comprende, può farsi con asse *basso* od *alto* (nelle scuole femminili (1) sempre basso) ed accompagnandolo ad un'altra qualunque posizione od esercizio elementare delle braccia o della bacchetta.

224. Lo *scavalcare* si fa generalmente come l'altalenare con cinque alunni per volta e per asse, con la differenza però che la partenza avviene di solito *fronte all'asse parallelo* alla linea delle spalle. Darò la spiegazione insieme coi comandi:

A-**posto.** I capifila si mettono alla partenza che è pei n. uno, tre e cinque rimpetto ad un piede dell'asse in modo che una porzione di esso stia tra le punte dei loro piedi disposti all'*attenti:* i n. due e quattro negl'intervalli.

Piè sinistro sull'a-**sse.** Collocano il piè sinistro sull'asse in modo che vi posi sopra la parte più larga della pianta e sia il piede traversale alla lunghezza dell'asse.

Scavalcare a destra-**uno.** Facendo forza sul piè sinistro sollevare da terra il piè destro in *sollevata infuori*, passare al disopra dell'asse e posarlo leggermente (prima la punta) al di là del medesimo sul suolo;

---

(1) Nelle scuole femminili l'*altalenare*, lo *scavalcare* ed il *saltare* dell'asse rimpiazzano completamente i cosidetti *scanni*, che diventano per conseguenza arnesi *perfettamente inutili*.

due. Rialzare il piè destro e per *sollevata infuori* restituirlo alla posizione di partenza.

uno, due, uno, due.....

fissi. Rimettere il piè sinistro alla *partenza.*

A-**posto.** Sottentrano gli altri.

Di rado e con la maggiore circospezione si fa questo esercizio in *cadenza.* Nelle scuole femminili si fa soltanto con *asse basso,* però anche in esse si può tentare, sempre badando bene a quello che si fa, di farlo eseguire alunne in fila disposte come venne superiormente descritta la partenza dell' *altalenare.* In questo caso il piede che scavalca, *incrocia* nel primo tempo *davanti* o *dietro* all' altro.

225. Fra gli esercizi più particolari all'asse è certamente il settimo genere da annoverarsi. Il *saltare* può farsi con *appoggio* o da *terra:* noi limitiamo per ora alla prima specie i salti adatti alle scuole femmili.

Il saltare dell' asse con appoggio si fa di solito con cinque alunni per volta in riga fronte all' asse parallelo alle loro spalle e distante una suola od una e mezza dalle punta dei loro piedi.

A-**posto.** Li alunni si mettono alla partenza qui indicata.

Saltare con appoggio del piè sinistro-**uno.** Le due braccia indietro, l' avampiede sinistro sull' asse il busto inclinato avanti;

due. Far molta forza sul piè sinistro mentre le due braccia sono già per basso lanciate avanti, saltare al di là dell' asse col solito arrivo; ma *poco lontano* dall' ordegno, non più di tre suole. Dunque il salto deve essere sopratutto in *alto.* Nel momento che il piè destro passa al disopra dell'asse, tutto il corpo deve essere nella massima estensione ed ognuno deve fermarsi un istante in questo magnifico atteggiamento. Sal-

tare a terra leggerissimamente non ostante che si debba abbandonare l'asse col piè sinistro (il piè destro non lo tocca mai) evitando di prima piegarsi.

A–**posto.**

Nelle scuole maschili si fa anche con asse alto e si fa pure con appoggio **pari**, cioè saltando in un primo momento direttamente da terra coi due avampiedi sopra l'asse, quì rizzandosi per smontare poi con un secondo salto dall'altra parte.

Nei salti con appoggio fronte la *partenza* nel salto a sinistra è da *fianco sinistro all'asse*, e l'*arrivo* è, come naturalmente si comprende a sinistra avanti. Nel sollevarsi il piè destro e lanciato alla *sollevata avanti-indentro* ed anche quì deve aver luogo un completo raddrizzamento della persona prima di smontare.

I *salti da terra* sono presto intesi da chi pensa che l'asse vi funziona come il cordino nei salti ordinari: Appo le fanciulle non si usa questa maniera di salti quando l'asse è alto.

CAPITOLO XV.

DEGLI APPOGGI (1).

226. Gli *appoggi* sono un attrezzo ancor nuovo, poichè la data della loro invenzione risale appena al 1872 quando il municipio di Venezia incaricava l'amico Gallo e me di proporgli un programma didattico di ginnastica per le sue diverse classi elementari.
Da quel tempo ad oggi l'attrezzo ha già fatto molta strada e più rapidamente farà la restante dopo che la *Meccanica umana* avrà dimostrato che senza di esso è sempre incompleto l'esercizio corporale nelle scuole primarie. Ad ogni modo però è ancora un attrezzo nuovo per molti ed è per costoro che io estraggo dalla « *Costruzione di palestre ed attrezzi* » un brano che lo riguarda.

Gli appoggi si usano ordinariamente a paio: sono due pezzi di legno massiccio che l'uomo sottopone alle mani quando fa esercizi i quali, una volta si facevano posando le mani in terra. Noi ne consideriamo tre dimensioni aventi ciascuna per base un rettangolo con gli angoli arrontondati come ce li dimostra la fig. 136. Le misure sono: per i piccoli cm. 13 X 8.5 per i mezzani cm. 20 X 10 e cm. 24 X 11 per i grandi. La sezione longitudinale degli appoggi è rappresentata dalla fig. 137 le cui dimensioni rispettive sono: per la linea *a b* cm. 13, 20, 24, per *c d* 11, 12, 14, per *e f* cm. 11, 16, 20. Della sezione trasversale data nella fig. 138 eccovi le misure: *a b* cm. 8.5, 10, 11, *c d* cm. 11, 12, 14; *e f* cm. 5, 5.5, 6. Le tre di-

(1) Attrezzo escluso dalle scuole femminili, ma non dalla ginnastica femminile casalinga.

mensioni degli appoggi sono date alle diverse età del ginnasticante; in genere gli appoggi piccoli, che costano centesimi 70-90 il paio per le scuole elementari, i mezzani per le scuole ginnasiali e tecniche, i grandi per gli adulti. Dei grandi il prezzo varia da L. 1,50 il paio fino alle L. 5 a seconda del legno e della lavorazione. Gli appoggi più costosi ed eleganti servono per *ginnastica da camera* e si tengono sul proprio tavolo da studio o da lavoro invece degli antiquati manubri. — I miei appoggi si fabbricano in Bologna dal sig. **Luigi Brunetti** *falegname-meccanico in Via d'Azeglio.*

QUADRO SINOTTICO

DEGLI APPOGGI.

Ordinativi

1. Distribuzione degli appoggi
2. Numerazione ed ordinamento della scolaresca
3. *Appoggi a te*-**rra** (139)
4. » *in ma*-**no**

Preliminari

Partenze { a) *Framezzo* / b) *Dietro* / c) *Avanti* } agli appoggi (140)

Arrivi (Eguali alle partenze).

Posizioni (141 *a*, *b*; *c*).

1. Braccia ritte corpo teso dietro (fig. 142)
2. » » » » » con piedi staccati
3. 4. » » squadra { unita { posata / sollevata } 143 { *a* / *b*
5. » » » » staccata ed avanti (144) { *a* posata / *b* sollevata
6. » » corpo teso avanti, piedi { *a* uniti / *b* staccati } (145)
7. » » arco-ginocchio avanti (146)
8. » » raccolta sollevata { framezzo / avanti / dietro } { *a* / *b* (147) / c
9. Braccia piegate, corpo teso dietro, piedi staccati (148)
10. » » » » » » uniti.

GENERI D' ESERCIZI

1. **Ordinativi**
2. **Preliminari**
3. **Prender posizione**, con diversa partenza od arrivo
4. Presa posizione, eseguire **esercizi elementari**
5. **Cambiare** da una in altra posizione
6. **Circondurre** perno { i piedi / le mani } verso { sinistra / destra } { mezzi passi / passi incrociati / salti
7. **Girarsi** sollevando prima la mano { sinistra / destra
8. **Traslocarsi** { avanti / indietro / a sinistra / a destra } — { camminando / saltellando / framezzo passando

227. Abbiamo ristretto ad otto le categorie d' esercizi da intraprendersi con gli appoggi e veramente della prima dovrebbe il lettore sapersi trarre da sè d' impaccio, giovandosi della analogia che tutti gli ordinativi hanno fra loro; pure ne dirò io stesso qualche cosa. La distribuzione degli appoggi alla scolaresca si fa o a mezzo dei capifila che posano gli attrezzi accanto ai piedi di ciascuno o, ed è la maniera che io preferisco, facendo passare le file accanto alle ceste di appoggi e prendere da ogni singolo un appoggio con la mano sinistra o con la destra, oppure un appoggio per mano. Se gli alunni prendono un solo appoggio, avviene però sempre che il primo o l' ultimo ne debbono prendere due. — Distribuiti gli appoggi è tornata la scolaresca al punto di partenza occorre di solito di metterli a distanza la qual cosa subordinatamente alla qualità degli esercizi ed al numero degli alunni che agiscono insieme verrà fatta in maniera differente. Si tratta di scolari che devono agire tutti insieme? Avranno preso due appoggi cadauno e la distanza massima sarà, *contati per quattro, scaglioni a doppia distanza e fianco a destra.* Che se invece devono agire metà per volta, ordinariamente basterà disporli da una riga nel modo seguente:

Tutti, appoggi à te-**rra** (vedi pag. 000).

Contare per-**due.**

Numeri due cinque passi indietro-**via.**

Cambio-**via.** A questo comando tutti fanno *tre passi avanti e* front' indietro per modo che i numeri due entrano negli intervalli dei numeri uno ed eseguiscono il front' indietro fra due appoggi, mentre i numeri uno si allontanano dagli ordegni di tre passi e si rivolgono verso il dorso dei compagni.

In questo momento il maestro comincia ad insegnare un esercizio che, dopo eseguito dai numeri due, viene

rifatto dai numeri uno i quali ritornano tra gli appoggi e fanno front' indietro al secondo comando *cambio*, mentre i numeri due sgombrano con tre passi avanti ed eguale front' indietro.

Qualora si abbia bisogno di maggiore distanza e s' intenda sempre di far agire le due sezioni separatamente, essendo ordinata la scolaresca su di una riga contata per quattro e ciascun numero dispari con un paio di appoggi, si potrà disporre così:

Scaglioni a terza distanza-**via.**

Numeri pari un passo a de-**stra.** Con questo passo i numeri pari vanno a coprire i dispari.

Numeri dispari appoggi a te-**rra.**

Tutti front' indie-**tro.**

Cambio-**via.** Il resto si comprende.

APPOGGI A TERRA si fa **dapprincipio** in due tempi.

uno Piegare sui due avampiedi, ginocchia quasi unite e, mantenendo il capo e il busto verticali, posare con qualche forza i due appoggi esternamente accanto ai due piedi, senza lasciare la presa (fig. 139).

due. Lasciare gli appoggi e tornare in prima.

APPOGGI IN MANO.

uno. Piegare come è descritto nell' **uno** antecedente e mettere le mani sugli appoggi senza afferrarli:

due. Presi gli appoggi, tornare *in prima.*

228. Gli esercizi **PRELIMINARI** si distinguono in tre specie cioè: *partenze, arrivi e posizioni*, la qual cosa vedremo essere comune a tutti gli attrezzi. — Le partenze e gli arrivi sono eguali. La partenza *framezzo* è segnata nella fig. 140 *a;* si ha quando i piedi sono tra i due appoggi: nella partenza *avanti* i piedi sono di una suola più avanti degli appoggi (fig. 140 *b*) e nella *dietro* (figura 140 *c*) di altrettanto indietro. Non si comanda la partenza quando i piedi sono già a quel posto, in caso diverso si dà ordine come è costume per gli eser-

cizi immergenti, cioè con l'ultima sillaba. Se per es. gli alunni sono *framezzo* e si ha bisogno di una partenza *dietro* si comanda: *partenza die*-**tro** e gli alunni fanno immediatamente un passo di una suola dietro.

Tutte le *posizioni* si prendono **dapprincipio** in quattro tempi non calcolata la *partenza*, a seconda della quale il primo tempo è rappresentato dalla fig.ª 139 se si dice *framezzo*, 141 *b* se *dietro*, 141 *c* se *avanti*. Le prime due di queste piegate si fanno con la **MASSIMA RAPIDITÀ** la quale già si sottointende dappertutto dove non è indicato diversamente ed anche nella partenza *avanti* tostochè li alunni avranno preso famigliarità con l'attrezzo.

Braccia ritte corpo teso dietro (dalla partenza dietro)

uno rapidissimamente come la fig.ª 141 *b*.

due sollevando e stendendo indietro i due piedi insieme, disporsi come alla figura 142, dove si osserva che le braccia sono assolutamente tese, il busto *poco* incavato dietro, il ventre rattratto, le ginocchia stesissime, i piedi flessi, calcagni a contatto, piedi aperti come all'*attenti*. I piedi toccan terra per tutta la lunghezza delle dita. Il capo è sollevato, disposto verticalmente.

tre rapidissimamente tornare all'*uno* (fig. 141 *b*)

quattro. *In prima* alla partenza *dietro*.

La stessa posizione si riduce a due tempi, appena li alunni ne sono capaci, comandandola così:

Piegare e corpo teso dietro,

uno. Li alunni eseguiscono di seguito i due primi tempi con tanta velocità da farli parere un tempo solo;

due. Fanno li altri due tempi ricordandosi che li *arrivi devono essere sempre leggerissimi, quindi avvenire prima e senza striscio sui soli avampiedi: solo nel rizzarsi si posano i calcagni sul suolo.*

Più tardi ancora e quando la posizione diventa *immergente* di altri esercizi, dopo ordinata la partenza, si comanda così:

Corpo teso die-**tro**.

In pie-**di**. Questo *in piedi* può essere preceduto dalla indicazione di un arrivo differente p. es. *avanti in pie*-**di** *o dietro in pie*-**di** per la qual cosa la scolaresca non depone gli avampiedi fino a che non sia arrivata con essi all'indicato *arrivo*.

Infine li allievi potranno prendere questa e come questa tutte le altre posizioni senza aver prima *deposti li appoggi* ed assunta una *partenza*. In questo caso lo *in pie*-**di** significa eziandio prendere li appoggi con sè.

TUTTE LE DIECI POSIZIONI SONO SUSCETTIBILI DI QUESTE DIFFERENTI ESECUZIONI MODIFICANDO I COMANDI come noi abbiamo fatto per la prima.

(Partenza dietro) *Corpo teso dietro, piedi staccati.*

uno. Vedi fig.ª 141 *b*.).

due. Varia dalla prima posizione perchè le gambe *tese* sono staccate infuori al **massimo** grado. Se in questa seconda posizione si comanda di riunire i piedi. non devono strisciare.

tre. Come *uno*.

quattro. In piedi alla partenza.

(Partenza avanti) *Squadra posata.*

uno. Vedi fig.ª 141 *c*)

due (Vedi fig.ª 143 *a*) Sollevati i due piedi contemporaneamente, rapidamente stendere le gambe avanti, posando i soli calcagni a terra. Il busto rimane fra le braccia, i due piedi, sono al massimo allungati nel senso delle gambe, le punte unite.

tre. Rapidamente tornare come all'*uno*.

quattro. In piedi.

Quando si pretende *squadra sollevata* essa e come

la figura 143 *a*. La posizione n. 5 (figura 144 *a* e *b*) differisce dal n. 3, (figure 143 *a* e *b*) perchè le gambe mantenendosi le ginocchia estese, sono staccate al massimo grado. Bastano le figure 145 *a* e *b* a spiegare le posizioni di *corpo teso avanti*. Anche l'*arco ginocchio avanti* è in qualche modo interpretato dalla fig.ª 146. Nella posizione 8ª noi facciamo distinguere tre varianti, cioè: *framezzo* 147 *a*), *avanti* 147 *b*) e *dietro* 147 *c*). Si badi che in ciascuna di queste varianti l'essenziale è sempre di tenere raccostatissime le ginocchia al petto ed alle anche i piedi. Quando la posizione è framezzo, i piedi stanno insieme al busto tra le due braccia. La posizione 9ª e la 10ª (vedi fig. 148) differiscono dalla prima solo per il diverso atteggiamento delle braccia che qui sono *piegate*. Dapprincipio la posizione 9ª s'insegna adoperando la prima come immergente, più tardi anch'essa vien presa d'un tratto.

229. GENERI D'ESERCIZI. Il terzo genere consiste nel **prender posizione**, cambiata la *partenza* o l'*arrivo*: cambiata nel senso che l'esercizio divenga per ciò più difficile. Per le posizioni 3-7, cioè per le posizioni *avanti* la partenza e l'arrivo più facili sono quelli *avanti*; meno facili i *framezzo*; difficili li *dietro*. Il contrario avviene por le posizioni dietro. — Nel quarto genere si tratta di **eseguire esercizi elementari stando in una qualunque posizione**, usata come immergente; però le più adatte sono le 1, 2 e 6. Stando nella posizione prima la scolaresca può eseguire:

a) tutti li elementari del collo;

b) il ruotare del busto a sinistra ed a destra ed il piegare di esso dietro ed avanti: questi ultimi molto importanti;

c) il porre, lanciare, spingere, circondurre semplice o successivo delle braccia in certe direzioni:

d) sollevare una gamba dietro o infuori; nelle stesse

direzioni flettere e lanciare anche successivamente.

Il lettore indovina facilmente gli elementari fattibili nelle altre posizioni, e di solito l'elementare scelto viene ripetuto solo tre volte di seguito, poi si ritorna in piedi.

Che sia proprio necessario indicare i comandi per il quinto genere d'esercizi? Io mi limito a dare un esempio di **cambiamento** tra la 1ª e la 3ª posizione.

Braccia ritte, corpo teso die-**tro** (fig. 142).

Squadra posata — **uno** (fig. 143).

Tornare a corpo teso dietro — **due, uno, due, uno, due.**

In pie-**di**. Va da sè che per cambiare dalla prima posizione alla terza, i piedi passano ed il corpo tra le mani. *Cambiamento* molto importante è tra le due posizioni 1 e 10, se fatto *lentamente*, corpo rigido.

Il sesto genere d'esercizi è tutto speciale degli appoggi. Qui il **circondurre** (1) significa: fatto *perno* sui piedi descrivere, movendo le mani, un circolo attorno ad essi oppure viceversa. Il movimento delle mani potrà essere:

a) *mezzo passo* prima { accostando / allontanando } la mano

b) *passo incrociato* avanti

c) *a salti* sulle mani.

Si dice *mezzo passo prima accostando* allorchè dei due tempi il primo è sollevare un appoggio e metterlo accanto al compagno, il secondo muovere l'altro ap-

(1) Dalle parole *circoscrivere, circospetto, circondare, circoncidere*, ho finalmente desunto che il *circum* dei latini si traduce in **circolo circor** degli italiani, per conseguenza d'ora in avanti scriverò sempre *circondurre* invece di *circumdurre*.

poggio scostandolo dal primo quanto sono larghe le due spalle. Invece nel *mezzo passo prima allontanando*, nel primo tempo si raddoppia la distanza p. es. dell' appoggio sinistro dal destro, nel secondo si rimette il destro accanto al sinistro alla distanza ordinaria delle spalle. Il *passo incrociato avanti* si ha, nel primo tempo oltrepassando con un appoggio l' altro a cui si passa davanti, nel secondo rimettendo il secondo appoggio a distanza del primo quanto fra loro le spalle. Quando la circonduzione viene eseguita a *salti*, le due braccia vibrano insieme ed i due appoggi contemporaneamente si trasportano verso sinistra o verso destra, mantenendosi nella loro distanza ordinaria.

Il movimento dei piedi, quando si fa perno sulle mani, *prima accostate*, può accadere in due modi:

con mezzi passi, o con salti.

Le *circonduzioni* possono avvenire tutte in due direzioni, verso *sinistra* o verso *destra* e possono continuarsi per 1/4, 1/2 e per 1 giro intiero: alunni provetti si spingono anche fino a tre giri. Posizioni proprie alla circonduzione sono braccia ritte corpo teso dietro ed avanti e squadra posata. Possibile è pure, sebbene difficile assai, nella posizione 10. Regola generale delle circonduzioni è di mantenere il **corpo rigido** nella posizione indicata durante tutto l' esercizio: ai soli principianti sia concesso lo sbattere il ventre da sotto insù o viceversa, o piegare le ginocchia nei singoli passi o salti.

231. Il **girarsi** avviene nelle posizioni 1ª e 6ª delle quali esprime un modo speciale di cambiamento con traslocazione. Se l' alunno è in posizione 1ª al comando *girarsi sollevando prima la mano sinistra* — **uno**, egli solleva il braccio sinistro mandandolo infuori: il corpo appoggiato sull' altro braccio e sull' avampiede destro si gira in modo da volgere l' intiero fianco destro verso il suolo, poi seguitando il movimento finisce per rivol-

gere il dorso a terra sulla quale la mano sinistra depone l'appoggio, e la persona si trova aver cambiato la figura 142 in 145 ossia la 1.ª posizione nella 6.

Durante l'esercizio il corpo è rimasto *rigido* e così le ginocchia. Al **due** si solleva la mano destra che passa per fuori ed avanti mentre il corpo di nuovo si gira e rientra nella posizione 1ª. L'esercizio prosegue per tre o più giri.

Ultimo genere degli esercizi indicati da noi, ma tutt'altro che ultimo tra quelli fattibili, è il **traslocarsi** che avviene quando i movimenti sono tali da trasportare tutto il corpo sopra un altro punto del terreno. Differisce la *traslocazione* dal *giro* per ciò che in quest'ultimo l'uomo si volge attorno al proprio asse longitudinale, nella traslocazione no. Distinguiamo nella traslocazione quattro direzioni: *avanti*, verso il capo, *indietro* verso i piedi, a *sinistra* verso il fianco sinistro, ed a destra. Quanto alla forma del movimento, questa viene limitata da noi alle tre maniere seguenti:

camminando,
saltellando,
framezzo-passando { avanti. / indietro.

A seconda della direzione queste forme però subiscono delle modificazioni o restrizioni, così in *avanti* si può traslocarsi

a) *b*) camminando { (le mani a 1|2 passo i piedi con salto) / (le mani prima poi i piedi con salto)

c saltellando (le mani e i piedi nello stesso salto)

d framezzo-passando avanti.

Delle quattro forme solo l'ultima ha bisogno di spiegazione. La scolaresca è in una delle quattro posizioni 1. 2. 9. 10. *Traslocarsi framezzo — passando avanti*

— **uno**. Passaggio dei duo piedi framezzo fermandosi in *partenza avanti* (fig. 141 *c*). — **Due**: spingendo mercè le braccia il corpo avanti sollevare poi gli appoggi da terra e gettandosi in avanti (fermi i piedi dove sono arrivati) tornare alla posizione dalla quale si è cominciato l'esercizio.

Le traslocazioni *indietro* si fanno, come quelle avanti da tutte le posizioni meno la 6. (pericolosa) la 7. la 8. *b*, *c*. Naturalmente la *framezzo-passando* non si fa nelle posizioni 4. *b*, 5. *b* ed 8. *a*, dove i piedi sono sollevati; ed è chiaro altresì che qui si tratterrà di un *framezzo* passando *dietro* e non già avanti. Il maestro comprende da sè che questa forma è accettabile solo con alunni provetti.

Le *traslocazioni* a *sinistra* ed a destra avvengono

a, *b* camminando { insieme li arti dello stesso lato, » le mani poi i piedi

c saltellando, piedi e mani nello stesso tempo.

Nello svolgimento di questo capitolo abbiamo notato una quantità di esercizi effettivamente superiori alla capacità media degli alunni elementari, ciò però non c'impedirà di ritornare sugli *appoggi* nella *Ginnastica Individuale*, poichè da una parte nessun maestro è tenuto a far eseguire tutti gli esercizi e dall'altra noi siamo convinti che per le *scuole secondarie* e per le *società* questo semplice attrezzo possa apportare vantaggi mai ottenuti nè sperati finora. Quanto alla *ginnastica da camera* e quella *ginnastica femminile casalinga* di cui ho parlato a pagina 211 non vi è certo fino ad oggi attrezzo alcuno che meriti l'onore di essere paragonato agli appoggi. Ma sono queste

asserzioni che meritano dimostrazione e la prima *la più vera* e *credibile* i maestri la troveranno nell' *esperienza;* delle altre darò io stesso alcune in *Pedagogia,* moltissime nella *Meccanica Umana.* Adoperate adunque gli appoggi con ogni maggior cura, specialmente nelle scuole elementari superiori e nelle prime secondarie e rendote agli alunni la cosa interessante insegnandola con quel brio e quella energia che di solito mettete nelle bacchette e nel bastone Jäger. Ricordatevi sempre della massima che *il tempo dato alla ginnastica, è dato* **non** *per muoversi, ma per* **durare** *nell' atteggiamento prodotto dal moto* e che l' ideale della ginnastica è raggiunto se uno si muove con la rapidità che rende **invisibili** le sue membra e **lui stesso** qualora fosse possibile, durante il movimento.

COMBINAZIONI

A rendere sempre più brillante l' attrezzo degli appoggi, giova, particolarmente nei saggi, sposarlo ad altre categorie sopratutto alla marcia ed alla corsa. Così avviene che mentre marciano gli alunni in riga o in fila, il maestro può comandare: *appoggi a te-***rra** e la scolaresca ad un tratto arrestandosi, deporli. E dall' averli deposti l' insegnante può ordinare: *avanti di passo uno per... ...* **via** e gli alunni riprendono l' attrezzo e cominciano di nuovo a marciare. Invece che semplicemente *deporre,* può lo scolaro ad un comando, *deporre e prendere una qualunque posizione* e poscia dalla posizione presa scattare come molla in piedi e partire per la marcia e la corsa. Purchè il maestro cominci a provarsi, troverà anche qui una quantità di esercizi belli ed attraenti eziandio per la scolaresca. Nell' inverno le scuole tecniche e ginnasiali preferiscono gli appoggi a qualunque altro attrezzo, perchè li riscalda più presto

e con maggiore diletto. A miei lettori raccomanderò sempre di non inscriversi nella disgraziata schiera di maestri che per ignoranza, e sopratutto per pigrizia, condannano le novità *prima di esperimentarle*. La ginnastica che io scrivo non è punto per loro e si troveranno meglio lasciandola in disparte: tanto tanto non la capirebbero.

CAPITOLO XVI.

DEI GIUOCHI.

234. Questo capitolo appartiene egualmente alle scuole maschili e femminili: solo quà e là dovremo notare qualche differenza.

Per *giuoco* intendiamo *gara fra due o più partiti a chi supera l'altro in una data qualità o fisica o intellettuale o morale.* Base d'ogni giuoco e *l'emulazione;* le persone pigre hanno di solito poco *amor proprio* (da cui scaturisce la emulazione) giuocano per questo poco, male e malvolontieri. L'emulazione però non diventa attiva quando la probabilità della vittoria non arride egualmente ai due partiti; dunque legge generale pei giuochi: *il maestro farà si che o i due partiti siano* primitivamente *eguali di forze,* oppure li ridurrà a questo mettendo il più debole in condizioni più favorevoli, oppure il più forte in circostanze più svantaggiose. Il giuoco, tornando alla definizione data, impegna due o più *partiti;* ciascuno di questi può essere composto di una o più persone; anzi qualche volta una persona medesima basta a formare i due partiti ed è per esempio quando, scindendosi in due, mette la propria volontà a lottare contro la propria pigrizia o paura. Il Giuoco più bello, più utile, più difficile a condurre è questo: per sua grande importanza, noi vi ritorneremo sopra in **Pedagogia applicata**, e là ne daremo anche esempi e norme. — La *gara* si spiega attorno a qualche qualità o capacità dell'uomo, ed essendo questa di tre specie, a seconda che la capacità appartiene all'una od all'altra, noi abbiamo *giuochi fisici, intellettuali, mo-*

rali. Usando in luogo della uniformità melanconica dei metodi e dell'insegnamento le gare intellettuali, gli antichi avevano una scuola che chiamavano **ludus** (giuoco) della quale i moderni loro tardi nepoti hanno perduto financo le traccie.

I *giuochi* si dicono *ginnastici* quando la gara s'aggira attorno ad una capacità d'indole ginnastica e quindi, può essere di *forza*, *equilibrio*, *attenzione*, *destrezza*, *coraggio*, ecc. Pare che anche i maestri di ginnastica abbiano perduto quel largo concetto del giuoco se ci permettiamo, come è nel diritto nostro, di giudicare dalle opere intorno alla materia fino ad oggi pubblicate. Quasi tutti i giuochi odierni si riducono alla *corsa*, pochi si basano sulla *forza*, rari sono quelli di *salto*, pochissimi poi sull'*equilibrio* o sull'*occhio* nel senso del *mirare*: quanto alle altre doti niente. Or bene, è necessario che il maestro sappia fin da questo momento che *tutti gli esercizi di ginnastica*, **nessuno escluso**, *possono farsi argomento a giuochi* e che per conseguenza l'essenziale è che si sappia far giuocare la scolaresca. Ed è per ottener ciò, che noi ci addentriamo ancor più nella *natura del giuoco*. La differenza fra un giuoco ed un movimento ginnastico sta in ciò che quest'è *voluto* e *precisato* in modo che fin dal principio si sa quando ed in qual maniera andrà a finire, mentre in quello il maestro precisa molto meno e lascia una quantità di circostanze alla iniziativa dello scolaro. Questa non precisazione ottiene due risultati: in chi giuoca un *sentimento di libertà* che, mentre lo accarezza, lo stimola, perchè lo rende responsabile dell'esito; in chi assiste suscita la *curiosità* per l'incertezza dell'esito, e la curiosità è la base dell'interesse che vi mette lo spettatore. Dunque bisogna che i due partiti appariscano di capacità approssimativamente eguale, senza di ciò il giuoco non si fa interessante. —

Differisce poi il giuoco eziandio dai movimenti ordinari (vedi pag. 18) a cagione del fine che in quelli è di *fare*, in questo di *educare*. — Lo stesso movimento può dar luogo a differenti giuochi cospiranti quando ad un medesimo fine, quando ad un fine diverso; però è da notarsi già ora che, mutata *la forma*, lo stesso movimento darà sempre qualche vantaggio, magari secondario, ma diverso dalle altre. Ed il bravo maestro deve essere non dammeno del bravo cuoco capace di farci mangiare pasta per un mese di seguito dandole aspetto oggi di tagliatelle, domani maccheroni, posdomani gragnuola e via discorrendo. Noi vedremo già in questo capitolo alcune delle diverse forme sotto le quali si allestiscono alla scolaresca la corsa di gara, il salto, il tiro alla fune ecc. restando pur sempre corsa di gara, salto, tiro e così via.

In **Pedagogia**, trattando le variazioni degli esercizi e le norme alle quali si subordinano, torneremo pure sui giuochi. Intanto, prima di procedere alla spiegazione di giuochi speciali, vediamo di chiarire come il maestro trae da un movimento ginnastico qualunque una quantità di giuochi. Prendiamo l'arrampicare ad una pertica. — Durante l'ordinario esercizio un giorno il maestro *mostra* d'accorgersi che il signor A. ha fatto nei due ultimi mesi un progresso grandissimo: dapprincipio non sapeva quasi abbrancarsi all'ordegno ed ora vi sale con una rapidità che fa vero piacere. Molto diligente il signor A! Già mette ogni impegno nelle cose sue e sarà una grande consolazione pei genitori! Come saranno contenti alla fin d'anno di trovarlo non solo più istruito, ma più sano e più forte! Il signor A. non è più tra i deboli della scuola: scommetterei chè il più bravo nelle prime lezioni..... quello che primo arrivò alla cima della pertica omai... caviamoci una curiosità. Signor A. torni alla pertica n. uno e

il signor B. a quella n. due. — Badate bene: potete arrampicare come volete: più bravo quello che primo tocca con una mano l'anello della pertica: i compagni sono incaricati di osservare chi vince. Appena uno tocca grideranno: *bravo!* — Cavata questa curiosità il maestro se ne cava un'altra con uno più forte alla pertica più grossa, uno o più piccolo o più debole ad una sottile. — E le curiosità del maestro sono come le ciliege, una tira l'altra e diventan tante che in quella lezione capita a ciascun alunno di scalar le pertiche una decina di volte, e così dell'arrampicare s'è fatto un giuoco di *resistenza*. — Un altro giorno guardateli là quei dieci ragazzi che fanno *statua* ad un passo più su del piede della pertica: dopo due minuti chi discende non ne può proprio più. — Ma quel maestro è d'una curiosità inesauribile! Ha dichiarato che i più bravi sono i piccoli, perchè tra di loro sono in numero minore quelli che non arrivano a reggersi sulle gambe. — E' il giorno che si è impuntigliato nel credere i piccoli capaci anch'essi di andare tutti per le pertiche più grosse, mentre i grandi, così grandi, non sarebbero riusciti a traversare tutti, proprio tutti il sistema? Poveri bambini; Quel giorno pareva si volessero ammazzare! — Il peggio poi è stato quell'altra volta quando s'è accorto che ormai dopo un anno dal principio del corso i piccini erano cresciuti anch'essi e che già quelli *che erano cresciuti di più* sarebbero stati capaci di traversare per cui senza bisogno d'altra misura avrebbe messo per ultimi nella riga de' piccoli, quelli tra loro che, per aver le braccia più corte non vi sarebbero riusciti. Io credevo che que' poveri figliuoli ci lasciassero le braccia ed anche i denti; perchè addentavano!

La quantità di giuochi da trarre in somigliante modo dagli *appoggi* è innumerevole, perchè tutti gli esercizi presentano difficoltà piuttosto forti e gli alunni

non vogliono sentirselo dire: che *per il tale esercizio sono* **ancora troppo piccoli** o **troppo deboli**, oppure che *si* **stancheranno troppo**, o che il maestro prenderà soltanto *i* **più grandicelli**, od i **più forti**. In queste circostanze diventano come per incanto *grandicelli* e *forti* tutti!

E alla bacchetta?

Chi slancia da *alto* per dosso *indietro* con le braccia *rigide* e le mani più *ravvicinate*, quella è lo scolaro che a meno paura del *dolore*. E sono più svelti e più forti quelli che più presto passano da bacchetta a terra a bacchetta in alto; ma poi il maestro dice che non v'è alcuno il quale lo sappia fare *cento volte di seguito*.

E le *marcie?* Quando fanno a chi cammina *più composto*, o con la *massima rapidità* di passo, o *dura più tempo* sui talloni o sugli avampiedi: a chi si stanca meno marciando tutta la lezione con una discreta rapidità ecc.....!

Lo stesso dicasi degli *elementari*, specialmente il piegare del busto avanti o indietro, il recare le braccia ben in alto, la statua con braccia *alto* o *infuori* o *dietro* il piegare sopra le piante ecc.

Del *saltellare* si può dire altrettanto e così di tutta la restante ginnastica. Veniamo a discorrere di alcuni giuochi speciali.

Tiro alla fune (1). — Consiste il giuoco nel disporre una porzione o tutta la scolaresca divisa in due partiti attorno alle due metà d'una fune sulla quale tirando in senso contrario, ciascun partito si adopera di trascinare l'altro fino ad una prestabilita distanza. Di solito in una schiera numerosa riescono di forza eguale i due partiti mettendo da una parte i numeri dispari e dall'altra i pari. Nel caso riesca un partito più numeroso dell'altro, se ne toglie il più grande od il più piccolo:

(1) Non adatto alle scuole femminili.

esso può, durante la lotta, venir mandato dalla parte cedente per aiutarla e rendere più dilettevole il giuoco che in questo caso prende nome di *tiro con soccorso*. — *Variazioni* del giuoco sono, oltrechè il numero maggiore o minore di partitanti ed il *soccorso*, la qualità del tiro con *due mani* od *una sola* eseguito nella maniera ordinaria od invece la fune su di una spalla ed i partiti *front' indietro* l'uno rispettivamente all'altro. — Altra variazione è il tiro con quattro partiti disposti due a due in senso contrario come le quattro gambe di un X: si usa quando la schiera è numerosissima.

235. **Cacciatore e lepre.** Svariatissime sono le forme di questo giuoco. Ordinariamente si ha un *cacciatore* ed una *lepre* inseguita da quello attorno o attraverso ad un circolo costituito dagli alunni che non giuocano in quel momento. — Può avvenire come *caccia libera*, quando cacciatore e lepre possono liberamente spaziare e correre dentro e fuori del circolo; od invece *caccia all'orma*, quando chi insegue è tenuto a passare perfettamente sulla medesima via e nella stessa direzione della lepre; *caccia al tocco*, se il cacciatore deve toccare tutti gli oggetti (il suolo, gli alberi, gli attrezzi ecc.) nello stesso punto e lo stesso numero di volte della lepre; *caccia con vantaggio*, se il circolo lascia libero l'ingresso e l'uscita alla lepre, ma invece serrandosi gomito contro gomito al presentarsi del cacciatore gli rende difficile o gl'impedisce di penetrarvi o di uscirne; *caccia doppia*, *tripla* ecc. quando i cacciatori e le lepri sono due o tre ecc., legati mano in mano ed obbligati a conservarsi legati sotto pena di perdere la partita. Anche può essere il giuoco *doppio cacciatore* o *doppia lepre*, quando solo i cacciatori o solo le lepri sono due. *Caccia e cambio* se, essendo due o più cacciatori separati ed altrettante lepri al comando « *cambio* » i cacciatori sono tenuti a mutare

la lepre che inseguono. — Durante la caccia il circolo può marciare o correre o saltellare verso sinistra o verso destra, li alunni legati mano in mano.

236. **Corsa di gara** si ha quando, stabilito uno stadio mai più lungo di 100 metri per le femmine e 200 per i maschi, si fanno correre due o più alunni, a chi giunge prima. Badare che la *meta non sia mai un punto fisso*, come muro, albero ecc; perchè l'arrivo diventa pericolosissimo. Più semplice un segno in terra, o un cordino disteso o una pedana. — Anche la corsa di gara può venire variata secondo la lunghezza dello stadio, il numero degli alunni, la qualità della corsa (o la forma ordinaria, oppure saltellando sopra un solo piede od anche mantenendo i piedi uniti (1). A seconda della direzione può essere in linea *retta*, o *circolare*, o *ellittica*, e, mettendo sullo *stadio* cordini, fossi, tronchi d'alberi ecc. da superare o sotto-passare, volteggiare o saltare, o pertiche o funi da scalare ecc, la *corsa* si dice genericamente *con ostacoli*.

237. **Corsa-insegue**, tra le opere italiane apparsa la sprima volta nel mio « *Manuale di Ginnastica* » (1866) otto il nome di *corsa-fuga* ora, come il lettore vede cambiato; perchè non amo che il ginnasta si famigliarizzi con quel brutto verbo che è il fuggire. La parola *insegue* è poi anche più propria perchè traduce l'azione del maggior numero. Il giuoco nella sua forma più semplice consiste nel *correre che fa una fila di alunni dietro ad un capofila libero di muovere* in qualunque direzione, imitandone nella maniera più identica le mosse, volte risvolte ecc. La bravura del capofila apparisce dalle

(1) Non consentirete mai che si leghino i piedi insieme, avendosene pericolo grave ed imminente.

linee più graziose, dagli scambi più repentini che fa e l'eccellenza degli altri alunni dal contraffarli nella forma più somigliante e s'intende nello stesso posto dove avvengono i movimenti del capofila. Il capofila perdo la partita quando riesca ad una forma da cui la fila più non possa liberarsi, o se taglia la fila stessa o la conduce con troppa uniformità. Invece i componenti la fila perdono il diritto alla continuazione del giuoco se perdono la distanza o l'*orma*. — Per ottenere la *resistenza* giova cambiare successivamento il capofila, restando intesi con li alunni che ad ogni comando « **cambio** » l'ultimo della fila debba accelerando la propria corsa, collocarsi capo-fila. Il *cambio* seguita fino a che il turno è completo. — Più tardi si può consentire al capo-fila di correre con *variata velocità*, cioè quando più forte quando più adagio, ed anche terminare il giuoco con qualche esercizio di proprio aggradimento come un salto, un passo d'equilibrio sull'asse, una traslocazione sulle parallele una traversata alle pertiche, ecc. — Invece d'una fila possono essere due o tre legate mano in mano per righe; od anche file separate ciascuna inseguente il proprie speciale capo-fila ecc. — E via di questo passo il maestro può far varianti innumerevoli, delle quali però non voglio dimenticare la **Marcia-insegue** intesa nel senso che la marcia medesima sia *molto affrettata* ed i passi *molto lunghi*.

238. **Salto sommato.** Si determina uno spazio di m. 20—40 limitandolo con due linee segnate sul terreno. Collocato unallievo su una di queste fa un salto avanti ordinariamente pari verso l'altra linea fermandosi a piedi uniti nel punto più lontano a cui può arrivare. Da quì, ripresa lena, fa un secondo salto nella medesima direzione, poi un terzo ecc. sino ad arrivare sull'altra linea. Contati i salti, vincitore è chi percorre la distanza

con un numero di salti minore. Il maestro regolerà con prescrizioni speciali il caso in cui un alunno perda l'equilibrio o metta le mani in terra. Avendo due o più capifila giudiziosi (incaricati del giudizio) si può far saltare due o più alunni per volta. Il salto invece che *pari*, potrà essere solo *sinistro* o solo *destro* oppure *alternato*, vale a dire passando da un piede all' altro. Le braccia potranno essere prescritte ferme in qualche posizione (conserte, le mani dietro la nuca, le mani in tasca o reggendo il piede sollevato ecc.) — È giuoco al quale la scolaresca si dedica con molta soddisfazione ed è efficacissimo sugli arti inferiori.

Molto belli ed interessanti sono i tre giuochi:

La caccia degli orsi.
Il vello d' oro.
Le barriere.

la cui spiegazione trascriviamo dal *Manuale di Ginnastica* già ricordato.

239. **La caccia degli orsi.** — Tutti gli al. meno uno (il primo cacciatore) sono dispersi su di un' area piuttosto vasta ed in rapporto al loro numero, con limiti ben determinati, i quali chi oltrepassa è obbligato di saltellare sul piè sinistro da quel punto fino alla dimora del cacciatore, e diventa poi anch' esso cacciatore. La dimora del cacciatore (detta *tana*) è fissata ad un angolo dell' area indicata, e da essa parte il primo cacciatore al comando: **caccia**, inseguendo gli orsi che si affrettano per arrivare alla tana, dove sono in salvo dalla presa del cacciatore. Giunto egli a toccarne uno, questo è tenuto (saltellando sul piè sinistro) a tornare dal punto dove fu preso fino alla dimora del cacciatore, correndo così avanti ad esso. Là giunto l' orso predato si tra-

sforma in secondo cacciatore, ed i due cacciatori escono di nuovo al comando **caccia**: legati mano in mano con obbligo di non slegarsi, sotto pena di dover ritornare entrambi legati e saltellando sul piè sinistro fino alla loro dimora. È quindi palese che non possono predare gli orsi se non con la mano libera. Toccato così un altro, questi deve scontare la stessa pena; poi legato mano mano coi cacciatosi precedenti, esce al comando **caccia**. Il giuoco prosegue e se qualcuno degli orsi può giungere a rompere la catena dei cacciatori, sono tutti tenuti a soddisfare alla penitenza già più volte menzionata. Nella seconda partita è il cacciatore secondo, che soddisfa agli uffizi del primo divenuto orso.

240. **Il vello d'oro.** La schiera distribuita in due partiti A e B, di forze eguali si colloca su due linee parallele, discoste fra di loro 65 passi. Ciascun partito è numerato dalla destra, ed ogni allievo ritiene il proprio numero. Due linee perpendicolari alle sumenzionate limitano il campo oltre il quale chi passa è dichiarato prigioniero. A 40 passi dal partito A ed a 25 dal B, sta confitto un bastone con sopravi un berretto od altro che ne faccia le veci e rappresenti il vello d'oro. — Il maestro comanda **numeri uno a-vanti**, ed il numero uno di ciascun partito si colloca dalla propria parte rimpetto al vello d'oro pronto a partire al comando **via**. Dato tale comando partono di gran corsa i due campioni: quello B giunto al palo l'afferra e lo porta con sè, ma l'A inseguendolo tenta di toccarlo. Se gli riesce, il B è dichiarato prigioniero e come tale condotto in principio della linea a destra del partito A dove rimane fino a giuoco finito, ed il vello rimesso al suo luogo. Ma se pel contrario B ottiene di portare in salvo fino al proprio partito lo scopo della sua corsa, l'allievo A è suo prigioniero,

quindi custodito nello stesso modo, ed il vello restituito al suo posto. Similmente procedono poi i numeri due e gli altri, nè si cessa finchè tutti di un partito non siano rimasti prigionieri. Ripetendosi il giuoco verranno scambiati gli uffizi dei due partiti.

241. **Le barriere.** — Un vasto rettangolo ben definito indica il campo del giuoco, e chi oltrepassa i suoi limiti laterali, subisce la sorte riserbata agli altri prigionieri. La schiera è divisa in due partiti per numero e per forza eguali, da due capi che si decidono a sorte il diritto della prima scelta Sui due lati minori che stanno coi maggiori, nello stesso rapporto 2: 3, si distribuiscono i due partiti: o questi due lati sono le barre di ciascun partito dal quale dovranno sempre gli allievi prendere la prima mossa. Se il numero dei giuocanti e grande, sarà opportuno stabilire sulla metà dei lati maggiori, due giudici imparziali che decidano le vertenze; quando i loro voti sono contrari, la giuocata a cui si riferisce, perde ogni valore. Il capo-partito A passa alla barra B e con tre lunghissimi salti stabilisce il punto dove infiggere la bandiera del proprio partito che sarà due passi indentro del lato destro maggiore e sul luogo dove arrivò il terzo salto. Fa altrettanto il capo-partito B. Le bandiere consistono in due aste con due tele di diverso colore, od anche più semplicemente con due moccichini diversamente dipinti. I due capi-partito consultano nuovamente la sorte, p. e. a pari e caffo, ed il favorito, supponiamo l'A, si reca alla sbarra del partito B e ne sfida uno a piacimento. Amendue si mettono a piegata sinistra avanti con braccia avanti, lo sfidato a palme insù l'altro a palme ingiù. Questi dà tre colpetti sulle mani dell'avversario, contando ad alta voce: **uno, due, tre**; al terzo colpo scappa, l'altro lo persegue ed il giuoco incomincia. Ed ecco uno del

partito A slanciarsi dalla propria sbarra per sostenere il compagno, l'avversario veduto il pericolo si ritira, ed un altro del suo partito vola in suo soccorso. Così alternansi i combattenti, avendo sempre ciascuno il diritto di toccare gli avversari prima di lui usciti dalla sbarra senza ritornarvi dopo l'uscita sua. Se taluno tocca con una mano il nemico a cui è inferiore (ed intendo sempre inferiore chi è uscito prima) anche senza essere toccato da quello è prigioniero. I prigionieri sono stesi in catena davanti la bandiera del nemico, il primo prigioniero dovrà sempre toccare col piede la base della bandiera. Finchè non vi è alcun prigioniero, la bandiera nemica può essere scopo della pugna e se riesce di recarla al proprio campo senza essere toccato, la prima è vinta. Se ciò non riesce, convien che chi se ne è impadronito appoggi il piede della bandiera a terra prima d'essere toccato; in questo caso la bandiera si pianta in quel punto ed egli è rimandato libero. Se poi egli non giunge ad appoggiar la bandiera, è tratto prigione e la bandiera rimessa al posto. — Se dopo essere stata rimessa la bandiera di un partito, qualcuno dell'altro campo è fatto prigioniero, la bandiera torna al posto primitivo, ed il prigioniero trattato come prima. Quando un partito ha prigionieri, libererà prima questi andandoli a toccare con una mano senza essere toccato e senza che essi abbiano sciolta la catena, ed il primo di essi abbandonato il piede della bandiera avversaria. Fatto un prigioniero il giuoco cessa finchè sia collocato al suo posto; ed il vincitore portatosi all'altezza della bandiera nemica grida: **sfido il...** (chiamandone il nome) e scappa. Occorre talvola che taluno oltrepassi la sbarra nemica senza essere toccato, in questo caso egli è libero, libera altresì i prigionieri del proprio partito e ricomincia il giuoco, sfidando nel modo già indicato ultimamente. La catena dei prigio-

nieri non dovrà mai superare la metà della lunghezza del campo, e quando un partito ha perduto i due terzi della sua forza è dichiarato vinto.

242. Sopra tutti i giuochi magnifica e per l'interesse che dona e pel numero grande di alunni (fino a 40) col quale può farsi è il giuoco « **la caccia al tre** », Come tutti i giuochi complicati, presenta una grande difficoltà nella sua spiegazione, temo di non superarla. — Supponiamo 40 alunni, ne levo 2, rimangono 38, ai quali comando: *legarsi mano in ma*-**no**.... *Sul centro in circolo*-**via**.... *mani in pri*-**ma**. *Dieci passi indietro*-**via**.... *Caporiga verso sinistra contare per*-**due**... *Prova dei numeri, numeri*-**uno**..... fissi..... *I numeri uno, con tre passi a sinistra, mettersi per due*-**via**. In questo modo abbiamo la schiera divisa in diciannovo coppie spiegate in circolo molto aperto, e due alunni tenuti in disparte uno è *cacciatore*, l'altro *lepre*. — Il maestro manda la lepre davanti ad una delle coppie e fa notare al cacciatore che in questo modo in quel punto sono *tre* li alunni e dei tre è l'ultimo (cioè quello che prima era numero due) il quale è diventato lepre. — Il cacciatore infatti la rincorre, ma quello va rapidamente a collocarsi davanti ad altra coppia e così cessa d'esser lepre e lo diventa il numero due retrostante. Ma anche questo fugge e si ferma innanzi ad altra coppia e così di seguito fino a che il cacciatore riesce a *toccare* un *tre* fuori di posto. Al momento che *tocca*, il cacciatore deve gridare *toccato*,(1) senza di ciò il colpo non vale. — Più tardi si insegna che il tre può riparare eziandio davanti alla propria coppia o framezzo ad essa. Quando sono molti

(1) Badare che la parola *toccato* invece di « *preso* » vi risparmia una quantità di noie, quindi sulla testualità della parola la maestra non transige.

li alunni non si consente alla lepre di fuggire per uno spazio maggiore di mezzo circolo. Siccome durante il giuoco il circolo va continuamente stringendosi, così di quando in quando il maestro lo farà allargare.

243. **Corde da Saltellare** (1). Ne distinguiamo tre specie tutte egualmente adattatissime alle scuole femminili.

La corda lunga misura m. 5-7: termina alle due estremità in due manici in legno dentro i quali li estremi stessi possono girare. Non è la fune egualmente grossa, perchè se anche il tratto lungo corre da un manico all'altro, essendo grosso 7-9 mm. di diametro, è però raddoppiato od anche triplicato nella sua metà. —Di solito la maestra fa tenere fermo da un' allieva un capo della fune all' altezza della cintura ed essa medesima, la maestra gira la fune impellendola dall'altro capo. Mentre la fune gira, devono distinguersi nel circolo che ciascun punto della fune descrive due parti: una metà che da terrà si alza (*lato alzante* della corda) ed un'altra metà che dall' alto scende o *cade* verso terra (*lato cadente* della corda). Inoltre vi sono notevoli la *linea* della corda che è quella retta sul terreno, la quale unisce i due punti estremi della fune ed il *centro* della corda che è il punto mediano della *linea*. Gli esercizi alla corda lunga, sono:

I. **Uscire** dalla corda,
II. **Passare,**
III. **Saltellare,**
IV. **Sottentrare,**
V. **Superare,**
VI. **Combinazioni,**

---

(1) Giuoch particolarmente indicati per le scuole femminili.

Uscire. L'alunna è collocata sul *centro* della linea e la corda giaco davanti alli stinchi della medesima toccandoli ad un'altezza maggiore del margine della gonna. La maestra dà tre impulsi alla corda, ogni volta contandoli ad alta voce, al terzo che è il più forte la corda si alza e passa al dissopra del capo della fanciulla che approfitta del momento per correre in avanti con la massima speditezza, sicchè quando la corda è tornata a terra l'allieva è già uscita dal *lato alzante* della medesima. L'alunna può uscire eziandio correndo a *sinistra, a destra* o *indietro*. E può uscire affrettandosi sopra un solo piede od a piedi *pari* dunque si può:

uscire	avanti a sinistra a destra indietro	correndo saltellando . . camminando	sinistro destro pari

Si esce però sempre dal **lato alzante.**

Passare. L'alunna è situata fronte e dal *lato cadente* della corda a pochissima distanza da quella in modo che, nello scendere, la fune le sfiora quasi il viso. La maestra nel girare la corda conta *uno, due,* **tre** e pronunzia questi numeri mentre la corda è alla massima vicinanza del capo della fanciulla la quale approfitta di questo momento per correre con ogni velocità attraverso e dall'altro lato della fune. L'esercizio è mal riuscito se la corda raggiunge il piede della fuggente, e la cosa è anche pericolosa se la maestra non bada di lasciare la corda nel caso che il piede vi si imbalzi.

Varietà. Passare ad ogni *due* giri, ad *ognuno*, senza che la maestra conti; passare due bambine per volta legate mano in mano, sciogliendosi dall'altra parte, op-

pure tornando unite in coda alla fila; passare saltellando sopra un *solo* piede o su piè *pari*, passare *camminando* ecc. — Quando le alunne sono sicure del passaggio, deliziosissimo è per loro allorchè, se ne scelgono solo *sei* o *cinque* o *quattro* e si fanno passare di seguito una dietra l'altra e girare poi a sinistra od a destra attorno ad un capo od all'altro della corda, ma in modo che ad ogni giro di fune passi un'allieva e la fila esprima un bel circolo. E intanto che alcune girano attorno alla maestra un altro circolo può spiegarsi contemporaneamente attorno all'altro estremo e le alunne legarsi due a due mentre passano ecc. Ricordarsi che il *passare* avviene sempre partendo dal *lato cadente*.

Saltellare. — Un'alunna è nel centro della corda: la maestra conta *uno, due, tre,* lanciando la corda, sicchè al terzo tempo passi sopra al capo della fanciulla che in questo momento spicca un salto *pari* verticale e la corda la passa sotto i piedi prima che l'allieva ricada. La corda fa un secondo giro e l'alunna un secondo salto: brava quella che ne fa un numero maggiore senza fermare la corda. Per ogni giro di fune possono farsi *un* solo saltello oppure due, od anche tre, ma sempre con le norme indicate pel saltellare: acciocchè la cosa riesca elegante e benefica. I saltelli poi possono essere uno qualunque tra quelli indicati nel quadro a pag. 186 e seguenti e durante il salto possono farsi cambiamenti di fronte ecc. Invece d'un'allieva possono saltellare contemporaneamente legate o slegate 2—5 allieve disposte sulla *linea* della corda. Variazioni del saltellare sono le varie direzioni della corda che passa sotto ai piedi correndo dai talloni alla punta dei piedi o viceversa od anche dal piè sinistro al destro o in senso contrario.

Sottentrare. — La fune gira e l'alunna è vicinissima ad essa dal *lato cadente*. Ad un comando della maestra od anche da sè, approfittando dal momento in che la corda le passa vicino al viso, la rincorre per quei due ò tre passi che bastano a portarla sulla *linea* dove arrestandosi e spiccando un saltello lascia che la corda passi sotto i suoi piedi, poi seguita a saltellare o si ferma, od *esce*. Il *sottentrare* può eseguirsi contemporaneamente da 2 o più allieve le quali possono recarsi sulla linea anche *camminando*, o saltellando sopra un solo piede o *pari* ecc.

Superare è delle varie forme la più difficile. L'alunna è situata fuori e vicina alla corda ma dal *lato alzante* ed appena la fune girando le è passata prossimamente agli occhi, essa fa uno o due rapidi passi poi un salto cadendo sulla *linea* mentre la fune le è passata sotto ai piedi. Se dopo alcuni salti intende uscire deve farlo dallo stesso lato da cui è entrata cioè dal lato *alzante*. Bello è, ma difficilissimo per la grande rapidità che vi si esige *superare* di seguito *una* volta ogni *terzo* giro, approfittando degli altri due, uno per *uscire* l'altro per rimettersi.

Combinazioni. — Si capisce che possono essere moltissime, dirò qui solo di alcune le quali del resto si indovinano da quello che abbiamo detto nel *sottentrare* e nel *superare*. — La combinazione più gradita è *sottentrare*, eseguire 3, 2, 1 *saltello* poi *uscire*. Quando si stabilisce un saltello solo e si combina la cosa in modo che le allieve si rincorrano tanto che in ciascun giro di corda avvenga l'*entrata* dell'una, il *saltello* di una seconda e l'*uscita* d'una terza si ha la forma più rapida e brillante. Cinque alunne devono essere sempre in grado di rincorrersi in modo da bastare ad un circolo completo.

244. **Corda girante orizzontale.** — Consiste l'attrezzo in una fune del diametro di mm. 7—9 lunga m. 3—5 fissata ad una estremità in un manico e dall'altra raddoppiata dalla metà ingiù e nell'ultimo quarto triplicata. La corda si tiene per il manico e gettandone l'altro capo in giro lo si fa descrivere sul terreno un circolo orizzontale non più alto di un decimetro dal medesimo. La maestra fa correre la corda senza girarsi ella medesima ma cambiando di mano dietro al dorso: e lo spazio circoscritto dal capo libero della corda è detto il *perimetro* della medesima. Nella corda girante orizzontale possiamo distingnere li esercizi seguenti:

I. **Uscire.**
II. **Traversare.**
III. **Saltellare.**
IV. **Entrare.**
V. **Inseguire.**
VI. **Cansare.**
VII. **Combinazioni.**

Tutti questi esercizi dapprincipio si fanno dopo di avere segnato in terra il *perimetro* della corda.

Uscire. — Essendo un'alunna situata dentro il perimetro ne esce *camminando, correndo* o *saltellando* in modo da non venir toccata dalla corda che s'avvia: Può eseguirsi da più allieve per volta.

Traversare. — Essendo la corda in moto l'alunna *corre* o *saltella* o *cammina* attraverso al perimetro, approfittando per avviarsi del momento nel quale la corda le passa vicino e movendo nel verso secondo il quale essa si allontana. Questo esercizio può variarsi mettendo le alunne in fila e facendone traversare una o due per ogni giro, come si è già detto per la *corda lunga*.

Saltellare. — L'allieva è situata dentro il perimetro rivolta o verso la corda che arriva o fronte alla maestra. La maestra avvia la corda e l'allieva spicca un saltello o *pari*, o *sinistro*, o *destro* ecc. ogni volta che la corda le giunge vicino, di guisa che quella, senza toccarla, le passi sotto ai piedi. Le allieve possono essere tante quante ne capisce il perimetro legate mano in mano o sciolte, alla distanza di uno o due passi tra loro. In questi casi il giuoco è brillante.

Entrare. — Essendo avviata la corda e l'alunna o le alunne fuori del perimetro, possono entrarvi cogliendo ciascuna il momento nel quale la corda le è passata vicino e saltellando poi ad ogni volta che le si viene riaccostando. Si esce immediatamente dopo il saltello. Può entrare anche tutto un largo circolo di alunne, ma s'intende che ciascuna entra dopo l'altra, cioè dopo che la corda le è passata vicino; però se sono brave dopo che la maestra ha contato *uno, due, tre* giri, nel quarto giro possono entrar tutte, restar dentro nel quinto tornar fuori nel sesto con marcia indietro, rientrare nel settimo ecc.

Inseguire. — L'alunna essendo *entrata* nel perimetro a corda girante, invece di saltellare sul posto, può mettersi a correre in giro contro la corda e con un salto lasciarsela passar sotto ad ogni incontro. Naturalmente la corsa dovrà avvenire dentro il perimetro ed effettuarsi anche *saltellando sinistro* o *destro* o *pari* oppure *camminando*. Le fanciulle poi potranno essere anche due o più per volta e provare chi è la migliore.

Cansare è il movimento contrario. L'alunna entrata nel perimentro e rivolta nel verso secondo il quale

la corda le sfugge, si mette a girare *correndo* o *camminando* o *saltellando* dentro il perimetro cercando di andare con tanta velocità che possibilmento la corda non la raggiunga, la qual cosa quando avviene, essa spicca un salto senza voltarsi e lascia che passi sotto. Le alunne più brave non si lasciano raggiungere che ad ogni secondo giro di corda e le bravissime appena al terzo. Anche questo esercizio può farsi da più alunne per volta.

Combinazioni. — Le diverse forme di esercizi possono mettersi insieme in molti modi, anche facendo eseguire ad un alunna un esercizio mentre un' altra ne fa uno diverso ecc.

245. **La corda breve** consta di una funicella del diametro di mm. 4—7 raddoppiata nella sua porzione mediana e terminata ai due capi da due manichi in legno dentro a' quali i capi medesimi possono liberamente girare. La corda è adattata alla statura della fanciulla quando tenuta pei due manichi, le braccia *infuori*, essa tocca terra. Noi usiamo cinque differenti lunghezze che tra loro si distinguono a colpo d' occhio per il numero delle rigature e la diversità dei colori nei manichi (1). La corda breve può venir lanciata in due direzioni: *avanti*, quando essendo posta dietro le spalle a terra viene, con un rapido movimento delle braccia tese dietro poi infuori, sollevata e lanciata al disopra del capo in avanti; *dietro*, quando la corda, giacendo davanti ai piedi, si lancia al disopra del capo, dietro le spalle.

---

(1) A Bologna si fabbricano serie complete di corde, composte di 10 corde brevi, una corda lunga, una corda girante orizzontale al prezzo di lire *venti*.

Qualunque sia la direzione della corda, vi si possono eseguire le seguenti specie d'esercizi:

I. **Saltellare** *sul posto.*

II. **Saltellare** *correndo* { avanti / dietro.

Del **saltellare** sul posto la forma più comune è quello *pari*. L'alunna getta la corda (le prime volte un po' più breve del normale) o dietro o avanti a sè e, cogliendo il momento che la corda passa al disopra del capo, spicca un salto pari di guisa che la corda passi sotto ai piedi; e così seguitando. Ricordare che il saltellare non è mai ben fatto se, durante il *volo*, non è massima la distanza del vertice alla punta de' piedi e che la *corda è lanciata* bene quando il girare che fa, avviene per *solo impulso delle mani, restando* le *braccia* ed *i gomiti iesi* in completa posizione *infuori*. — Si può saltellare facendo per ogni giro uno, due o tre saltelli; ed anche facendo uno o due (difficilissimo tre) *giri* di corda per ogni salteilo. Dapprincipio ogni tre saltelli si fa un *giro doppio*, più tardi un *giro semplice* ed un giro doppio, infine tre giri semplici e poi tutti giri doppi. Altra varietà che si eseguisce solo nel lanciare *avanti* è quando, oltrepassata che abbia la corda il capo, s'incrociano le due braccia davanti al petto, nel qual caso si dice: *giro incrociato*. Se ne hanno due forme: *sinistro* e *destro*; è sinistro quando delle due braccia è il sinistro che rimane sopra. Fare di seguito un giro semplice, un giro doppio, un giro incrociato a sinistra, altro semplice, uno incrociato a destra, e così da capo e continuando non è punto esercizio da tutte. Infine la varietà del saltellare dipende dalla qualità del saltello che può essere una qualunque tra quelli già conosciuti ed anche una delle seguenti:

saltellare mezzo passo a { sinistra / destra.

Si fa saltellare mezzo passo a sinistra, quando i due piedi non si alzano contemporaneamente; ma invece il piè sinistro un istante prima del destro: nel ritorno a terra il sinistro tocca prima del destro. Questa forma e la corrispondente si studiano per usarle nel saltellare correndo.

Saltellare correndo è la parte più dilettevole del giuoco a cui l'altra serve di preparazione: si comincia dal *mezzo passo a sinistra* poi a *destra*. Imparato questo si fa *saltellare sinistr'-destr'* un giro ed un passo avanti o dietro ad ogni saltello, poi tutti saltelli *sinistri* o *destri*, infine *pari*. Quando poi le fanciulle avranno appreso a fare nel primo giro un mezzo passo a sinistra e nel secondo un mezzo passo a destra, saranno inconsciamente arrivate ad eseguire il cosidetto *passo composto*. Più facile è saltellare correndo *avanti* che non *dietro*; in quello avanti poi non è escluso di fare anche giri *incrociati* e magari *doppio giro*.

246. Del *Cerchio* non dirò gran cosa, essendogli comuni tutti li esercizi della *corda breve*, variato sol questo che nel cerchio riescono più facili. Il cerchio si fa con una *canna d' India* di mm. 6—8 piegata in circolo. È adattato all'alunna quando da terra le giunge fino alla cintura. Anche dei cerchi usiamo cinque misure: la costruzione loro è sì facile che è più conveniente fabbricarseli sul luogo. L'attrezzo va tenuto all'altezza della cintura dalle due mani (palme insù) distanti fra loro quanto le spalle, e fatto ruotare per la sola azione delle dita, specialmente, dei pollici. Dunque mentre gira il cerchio i gomiti e le spalle devono restar fermi.

247. Il **Canestro**, sebbene abbia destato un subisso di critiche al suo apparire è tra i giuochi più dilettevoli e resterà tra i più utili nelle scuole femminili: esso procura *portamento*. La forma dell'attrezzo è variabile secondo la bravura delle bambine: quella più facile è a somiglianza del paniere ovale (e potrebbe essere quel medesimo) che nelle scuole serve a riporre i lavori di biancheria. Avverto subito, poichè la critica era andata a supporre che io parlassi di canestri di *ghisa* (!?!) che, qualunque sia la forma, intendo sempre che siano di *vimini*. Altra forma è quella propria di canestro (un cono tronco approssimativamente alto quanto il suo diametro) però senza manico: una terza è quella dei panieri usuali da riporvi la carta sciupata: sono a guisa di cilindri svasati ad una estremità ed il fondo dall'altra — Delle tre forme la più facile è il paniere ovale portato col diametro più lungo nel verso dall'avanti all'indietro: meno facile quando sia in quel verso il diametro minore dell'ovale: più difficile portare il canestro, difficilissimo il cilindro — Il giuoco consiste genericamente nel reggere un oggetto sul capo (oggetti leggerissimi) *camminando* o *correndo* o *saltellando* da un punto ad un altro.

Gli **Zoccoli Baumann** inventati nel 72 misero anche essi il mondo ginnastico di pessimo umore! E dire che hanno dimensioni minime: sono più piccoli perfino degli appoggi e rappresentati nell'atlante della fig. 149 dalla quale si desume che sono piramidi tronche quadrangolari.

Si collocano in terra quando con la base loro *a b c* (zoccoli *rovesci*) e quando ancora per la faccia *a b g f* (zoccoli *in piedi*). Quanto alla disposizione loro sul terreno, dapprincipio si collocano su due linee parallele, più tardi sopra una linea sola oggi retta, domani curva,

posdomani quadrata ecc. — Di zoccoli la scuola possiede sempre almeno una dozzina la quale non costa che *due* lire. Situati gli zoccoli in un dato modo gli allievi fanno a chi riesce passarli tutti senza cadere o senza smuoverli; oppure presa quella dozzina di zoccoli sotto un braccio, con l'altra mano li va deponendo uno ad uno ogni volta montandovi poi sopra senza che quelli che porta le sfuggono; ovvero, cammina sugli zoccoli raccogliendo ad ogni passo quello rimasto indietro; ed infine con tre zoccoli (raramente solo con due) tra le mani, ad ogni nuovo passo raccoglie lo zoccolo rimasto indietro e trasportatolo in avanti, se ne serve per proseguire il tragitto. Chi percorre lo spazio più lungo senza perdere l'equilibrio, raccoglie gli onori della vittoria.

GINNASTICA INDIVIDUALE

CAPITOLO XVII.

248. Questa che noi chiamiamo *individuale* per contrapposto alla antecedente detta *collettiva*, non ha per vero dire un nome che le si confaccia: forse sarebbe meglio appellarla « *ginnastica delle scuole secondarie e delle società* » oppure « *ginnastica agli attrezzi* » sebbene anche a queste denominazioni non manchino difetti; la qual cosa verrà dimostrata nella « **Tecnologia** » l'ultima parte del presente lavoro.

La ginnastica, appo le scuole secondarie e presso le società, ha generalmente per base lo studio degli attrezzi, senza escludere per questo, come a torto molti fanno, una gran parte degli esercizi collettivi; nella stessa guisa che fra questi ultimi noi abbiamo posto molte prove agli ordegni.

Raccogliendo in un quadro sinottico e per categorie gli esercizi compresi sotto il nome di ginnastica collettiva, ne abbiamo la tavola seguente:

1. **Ordinativi**,
2. **Progressivi**,
3. **Elementari**,
4. **Bastone Jäger** (*Clava, manubri ecc.*),
5. **Salto** (*Piano d'assalto*),

6. **Volteggio** (*Cavalletta, cavallo ecc.*)
7. **Arrampicare,**
8. **Equilibrio,**
9. **Appoggio** { *Appoggi* / *Parallele* / *Cavallo*
10. **Sospensione** { *Scala* / *Sbarra* / *Anelli*
11. **Esercizi misti** { *Parallele* / *Sbarra* / *Anelli*
12. **Giuochi.**

249. Nelle scuole secondarie e presso le società tanto gli **Ordinativi** che i **Progressivi** dovrebbero strettamente attenersi alle prescrizioni militari, comandati cioè, spiegati e corretti con lo stesso linguaggio e nelle medesime forme che appo la milizia. Io non mi allontano, e credo possa dirsi pure de' miei colleghi, di una virgola da tali prescrizioni, però ciò non toglie che io non deplori dal più vivo dell'animo il *disordine* e la *confusione*, la *prolissità* e l'*oscurità* delle teorie dell'esercito. A leggere quei trattati si svegliano sentimenti di rossore e prostrazione. Non par vero che in una istituzione così antica e che novera così distinte individualità si possa da quelle tollerare una teoria che ha bisogno di esserlo, perchè non lo è, ed un linguaggio così *nuovo*, perchè desidera diventare italiano. Io mi auguro che qualche coraggioso uffiziale voglia liberarci da quelle torture scrivendo per noi un sunto che sia ordinato e chiaro: egli può essere sicuro dello smercio e del nostro più vivo aggradimento. — Però ad attuare alcuni esercizi prettamente ginnastici sarà ancora necessario conservare qualche ordinativo, como lo *sca-*

glione e *l'aprire le righe.* — Fra i progressivi io mi limiterò alla *marcia* ed alla *corsa cadenzata*, variandolo sì, ma senza perdermi nelle minuzie dei cosidetti *passi ritmici* buoni solo per chi non sa insegnare altro.

Degli **ELEMENTARI** si conservano solo i principali che sono:

a) del **Busto**, il *ruotare* ed il *piegare;*

b) delle **Braccia**, il *lanciare*, lo *spingere* ed il *circondurre;*

c) degli **Arti inferiori**, il *piegare*, il *flettere*, il *lanciare*, lo *spingere* ed il *circondurre* orizzontale; infine il *piegare* sui due avampiedi, sopra una pianta, sopra un avampiede.

Le *combinazioni* si lasciano quasi completamente in disparte.

Quanto all'**ARRAMPICARE** noi ne abbiamo già detto moltissimo nella ginnastica collettiva; qui però è il caso di usare pertiche e funi isolate molto più lunghe, per grossezza e forma molto più varie. Arriverete via via alle funi più sottili, e dopo le pertiche coniche tornerete alle cilindriche e da ultimo a quelle coniche, ma rovesciate. Qui specialmente sono da usare le salite con sole braccia e non è certo escluso il *salire* a *capovolta* e il discendere a *capofitto* ed arrivati a certa altezza il *fare bandiera*, quando sopra un'ascella, quando sulle spalle; e per alunni fortissimi il *braccio di ferro* è senz'altro un esercizio a luogo. Badate però che tali esercizi, oltrecchè in genere molto difficili, sono poi quasi sempre accompagnati da una *responsabilità* grandissima alla quale il maestro non si sottrae giammai, neppur quando avrà usato la maggiore *previdenza*. Camminate pure, ma ad occhi ben aperti e spalancati.

Nulla ho bisogno di aggiungere al capitolo dell'**EQUILIBRIO** già svolto precedentemente (vedi pag. 232 e seguenti), basterà che il maestro coltivi l'asse via via

nelle sue forme più difficili ed affronti pure quelle di elevarlo maggiormente dal suolo. Per questo potrete lasciare in disparte il *trave* **Obermann** omai caduto in completo disuso e ciò senza far torto al compianto Maestro, perchè non gli appartiene ed egli ha avuto meriti più che sufficienti, nè mai si è sognato di dire o di scrivere che fosse invenzione sua! E converrà bene che, se il tempo e la lena non mi abbandoneranno, io sorga un giorno a difenderne la cara memoria contro le assurdità e volgarità dei molti che si costituirono a torto suoi esclusivi eredi e continuatori, ai quali la troppa presunzione tolse d'intenderne le viste e gli ammaestramenti!

CAPITOLO XVIII.

BASTONE JÄGER

250. L'introduzione del *Bastone* **Jäger** in Italia avvenne nel 1877 per opera del tante volte ricordato **COSTANTINO REYER** e del Maestro **Gallo** di Venezia, è il primo trattato (1) a cui mando il lettore che ne voglia raggiungere una conoscenza più minuta. È attrezzo della maggiore importanza e nessuna scuola secondaria dovrebbe andarne sprovvista. E ben a ragione nella citata opera si legge: « *Io nutro il pieno e sincero convincimento che fra non molto tempo, di mano in mano che se ne apprenderanno le teorie, il bastone Jäger sostituirà una quantità di attrezzi i quali presentemente danno poca serietà alla istituzione e sono di problematica utilità..... Posso asserire per prove di fatto che nessun altro attrezzo sviluppa gli arti superiori al pari di questo, e che non v'è altro ginnico esercizio che alletti di più la scolaresca e la tenga costantemente attenta e disciplinata.* » Belle sono eziandio le figure intercalate nel testo e molto superiori all'altro trattato del prof. **Curzio Malatesta,** quantunque queste ultime più numerose. Il *Malatesta* poi ha adottato una nomenclatura che non ci conviene affatto: è confusa e prolissa. A lui dobbiamo pure rimproverare di aver copiato da noi l'ordinamento per *iscaglioni* modificandone la esecuzione per guisa che qualcuno de' colleghi, se verrà un giorno a conoscere che è invenzione nostra e la giudicherà a quella stregua, si farà sul conto nostro un'opinione di ingenuità che in ogni guisa cerchiamo di evitare. Ecco

(1) **Pietro Gallo** — *Il Bastone Jäger*, Venezia 1879, prezzo L. 1. 50.

perchè noi ci atterremo il più possibile al testo del prefato maestro **Gallo**, cioè per quanto non ci è proibito dall'indole tutta speciale dell'opera nostra.

Diamo subito il quadro sinottico degli esercizi.

BASTONE JÄGER

A. **Ordinativi.**

1. Distribuire — raccogliere il bastone.
2. Bastone a te-*rra* (fig. 82 *a* e *b*).
3. » al piè-*de* (fig. 83 *c*).
4. » al braccio { sini-*stro* (fig. 84). de-*stro* (fig. 85).
5. » a spalla { sini-*stra*. de-*stra*.
6. » a bilancia { sini-*stra*. de-*stra*.

B. **Impugnature.**

1. Da bastone al braccio, *palme* { dietro. avanti.
2. Per le altre posizioni, *palme* { sopra - sopra. sotto - sotto. sinistro { rovescio. destro { rovescio. doppio { rovescio.

C. **Partenze** ed **Arrivi.**

Dagli ordinativi 2 — 5 e da tutte le posizioni.

D. **Posizioni.**

1. In pri-**ma** (o basso) (fig. 86).
2. Bastone in bas-**so.**
3. » basso a sini-*stra* (fig. 87).
4. » » a de-*stra*.
5. Braccia fle-*sse*.
6. » infuori a sini-*stra* (fig. 88).
7. » de-*stra*.
8. Bastone avan-**ti.**
9. » avanti il sini-*stro* (fig. 89).
10. » » de-*stro*.
11. » **incrociato** sini-*stra* (fig. 90).
12. » » de-*stra*.
13. Bastone in al-**to**
14. » in alto il sini-*stro* (fig. 91).
15. » » de-*stro*.
16. Bastone so-**pra.**
17. » sopra a sini-*stra* (fig. 93).
18. » » de-*stra*.

19. Bastone addo-**sso** (fig. 94).
20. Bastone indie-**tro**.
21. » dietro a sini-*stra* (fig. 95).
22. » » de-*stra*.
23. Bastone sotto le ascelle.

Generi d' Esercizi

I. **Ordinativi.**

II. **Prendere** o **cambiare** posizione.

III. **Spingere** da
- *flesse* → avanti. / in alto. / in basso.
- *fuori* a *sinistra* — fuori a destra.
- *sopra* → in alto. / addosso. / indietro.
- *sopra* a *sinistra* — sopra a destra.

IV. **Lanciare** da
- *alto* → basso a → sinistra. / destra.
- *alto* → indietro.
- *avanti* — dosso.
- *basso* — dietro (per av. alto e dosso).

V. **Circondurre** da
- *alto* → fuori a → sinistra. / destra.
- *alto* → sopra a → sinistra. / destra.
- *avanti* — sopra a → sinistra. / destra.

VI. **Combinazioni.**

251. Confrontando questo quadro con quello dato a pag. 169 e 170, vi si vede una grandissima somiglianza: per cui gli alunni addestrati nella bacchetta sono già preparati al bastone e l' insegnamento della ginnastica diventa più semplice e più omogeneo, cosa alla quale con tutte le nostre forze aspiriamo. Tuttavia alcune differenze esistono e di queste parleremo subito, però non prima di aver nuovamente affermato, come a pag. 172, che la « *questione essenzialissima* **è la massima rapidità e troncatezza di movimento, mantenendo immobile la persona.** Nasce da ciò che io, nella spiegazione degli esercizi, lascierò da parte gli avverbi, *rapidissimamente*,

vivacissimamente ecc., restando essi sin da ora sottointesi.

Il bastone Jaeger consiste in una sbarra cilindrica di ferro pieno, lunga 75 a 85 centimetri, diametro millimetri 20 a 30, peso 3 a 4 chilogrammi, le due estremità sono arrotondate. La miglior cosa è servirsi di bastoni verniciati a fuoco: si possono acquistare presso il nostro fabbricante **Luigi Brunetti**.

252. **ORDINATIVI** — Qui dove gli ordinativi acquistano maggiore importanza che nelle scuole elementari, daremo per tempi una succinta spiegazione dei passaggi principali.

La distribuzione dei bastoni si fa generalmente come venne indicato a pag. 171 1, e il passaggio da bastone a terra a bastone al piede e al braccio come vi si trova indicato.

Essendo il bastone al *piede* (1) si cambia a **braccio destro** in tre tempi:

uno. Sollevare il bastone verticalmente fino a giungere con la mano destra alla spalla e la sinistra lo afferra immediatamente sotto,

due. La mano destra corre ad afferrare il calcio del bastone e gira la palma indietro, ··

tre. La mano sinistra ritorna in prima.

Da *braccio destro* al *piede* tre tempi:

uno. La mano sinistra impugna il bastone alla metà,

due. La mano destra corre all'estremo superiore del bastone e lo discende a pochi centimetri da terra mentre la sinistra si rimette in prima,

---

(1) Differisce questa posizione da *bacchetta al piede* (fig. 83 c) perchè la palma invece che davanti al bastone sta di dietro, le quattro dita di fuori il pollice tra il bastone e il fianco il bastone stesso davanti alla mano ed al braccio.

tre. Posa *adagio* sul suolo il calcio del bastone.

Da *bastone al piede* a bastone *al braccio sinistro* due tempi:

uno. La mano destra solleva il bastone e lasciandolo verticale, corre rasente il corpo ad appoggiarsi alla spalla sinistra; la mano sinistra impugna il calcio del bastone e gira la palma indietro;

due. La mano destra in prima.

Da bastone al *braccio sinistro* a *piede*, tre tempi:

uno. La mano destra impugna il bastone all'altezza della spalla sinistra;

due. Passando davanti e rasente il corpo reca il bastone accanto al fianco destro il calcio a pochi centimetri da terra;

tre. Posa il bastone.

Da *piede* a *spalla destra* tre tempi:

uno. Portando il bastone, la mano destra si alza fin contro la spalla destra e la sinistra lo impugna verso la metà;

due. La mano destra impugna il calcio e le due mani portano il bastone sulla spalla destra;

tre. La mano sinistra in prima — Per la buona posizione consultare la figura 85 che però è spalla sinistra. Si badi che il gomito è tenuto in fuori, la mano vicinissima alla spalla e il bastone disposto molto diagonalmente.

Da *spalla destra* al *piede* tre tempi:

uno. La sinistra corre sulla spalla e sotto essa striscia il bastone tirato in giù dal braccio destro che si stende: a movimento finito la mano sinistra tiene ancora il bastone all'altezza della ascella;

due. La mano destra corre ad afferrare l'estremo superiore del bastone e lo accompagna contro il fianco destro fino a pochi centimetri da terra: la mano sinistra è già tornata in rango;

tre. Posa il bastone.

Da *piede* a *bilancia destra* un tempo:

uno. La mano destra getta verticalmente in alto il bastone e lo impugna alla metà; sollevandone poi il calcio indietro lo dispone orizzontalmente trasverso alla linea delle spalle.

Da *bilancia destra* al *piede* due tempi:

uno. Raddrizzare il bastone e lasciarlo scorrere alquanto in giù;

due. Posarne il calcio in terra.

Da *piede* a *bilancia sinistra* due tempi:

uno. La mano destra passa col bastone verticale davanti al corpo e si ferma contro la spalla sinistra mentre la mano sinistra lo impugna alla metà;

due. La destra torna in rango e il braccio sinistro si stende e dispone il bastone orizzontalmente.

Da *bilancia sinistra* al *piede* tre tempi:

uno. La sinistra raddrizza il bastone e la destra lo impugna all'estremità superiore;

due. La sinistra lo abbandona e la destra lo reca accanto al fianco destro;

tre. Lo posa.

Da *braccio destro* a *braccio sinistro* tre tempi:

uno. La mano sinistra impugna il bastone all'estremo superiore;

due. Passando per basso (fig. 86) la mano sinistra si appoggia contro il fianco sinistro mentre la destra si reca contro la stessa spalla;

tre. La mano destra in prima.

Da *braccio sinistro* a *braccio destro* viceversa.

Da *braccio destro* a *spalla destra* tre tempi:

uno. La mano sinistra impugna a metà il bastone;

due. Le due mani portano il bastone sulla spalla destra.

tre. La mano sinistra in prima.

Da *spalla destra* a *braccio destro* duo tempi:

uno. La mano sinistra corre sulla spalla e sotto essa striscia il bastone tirato giù dal braccio destro la cui mano poi gira la palma indietro;

due. La sinistra in prima.

Da *braccio sinistro* a *spalla sinistra* e **viceversa** analogamente.

Da *braccio destro* a *spalla sinistra* tre tempi:

uno. La mano sinistra impugna l'estremità superiore del bastone;

due. La mano sinistra mantiene il bastone contro la spalla destra intanto che la destra solleva il calcio e passa con esso per le posizioni **fuori** ed **alto**: in questo momento la mano sinistra trasporta la parte impugnata contro la spalla sinistra mentre la mano destra strisciando lungo il bastone lo appoggia sulla spalla sinistra medesima, passando ben inteso davanti il viso e **non** indietro;

tre. La destra in prima.

Da *spalla sinistra* a *braccio destro* tre tempi:

uno. Il braccio sinistro si stende dopo che la mano destra è corsa contro la spalla sinistra dove termina coll'impugnare il bastone all'estremo superiore;

due. Passando per posizione **basso** la mano destra appoggia l'estremità impugnata contro il fianco destro e gira la palma indietro, mentre la sinistra reca l'altra estremità contro la spalla destra;

tre. La sinistra in prima.

Da *braccio sinistro* a *spalla destra* e **viceversa** analogamente.

Da *spalla destra* a *spalla sinistra* tre tempi:

uno. La mano sinistra corre alla spalla destra impugnando l'estremità superiore, e il braccio destro si stende in basso;

due. La mano sinistra fa da perno al bastone, mentre la mano destra recando l'altra estremità con sè, si

dispone per **infuori** in alto: in questo momento la mano sinistra trasporta il bastone contro la spalla sinistra mentre la destra scorrendo lungo il medesimo lo appoggia su quella spalla;

tre. La mano destra in prima.

Da spalla *sinistra* a *spalla destra* analogamente.

Da spalla *destra* a *bilancia destra* due tempi:

uno. Il braccio destro si stende mentre la mano sinistra impugna il bastone all' altezza dell' ascella destra;

due. La mano destra afferra il bastone verso l' estremità e la sinistra si rimette in prima;

tre. Il braccio destro nello stendersi dispone il bastone in bilancia.

Da *bilancia destra* a spalla *destra* tre tempi:

uno. Raddrizzare il bastone che la sinistra impugna sotto la mano destra che si reca contro la propria spalla;

due. La mano destra impugna il calcio del bastone, e le due mani accomodano il bastone sulla spalla stessa;

tre. Sinistra in prima.

Da *spalla sinistra* a *bilancia sinistra* e **viceversa** analogamente.

Da *spalla destra* a *bilancia sinistra* due tempi:

uno. Il braccio destro si stende mentre la sinistra impugna il bastone alla sua metà;

due. La mano sinistra avanti al corpo trasporta il bastone e lo dispone a bilancia sinistra.

Da *bilancia sinistra* a *spalla destra* due tempi:

uno. Raddrizzato il bastone, la mano sinistra lo trasporta contro la spalla destra e la mano destra ne impugna il calcio: le due mani accomodano il bastone sulla spalla;

due. La mano sinistra in prima.

Da *spalla sinistra* a *bilancia destra* e **viceversa** analogamente.

Che il lettore non si meravigli se, mentre sono corso con tanta rapidità attraverso agli ordinativi della bacchetta mi sono qui fermato lungamente. Il bastone rappresenta di qualche guisa un'arma, il fucile, nelle scuole secondarie e lo si porta con sè nelle passeggiate: è necessario che il massimo ordine esista nel cambiare da un ordinativo ad un altro mentre alla bacchetta sono destinati uffici differenti. Di più le spiegazioni date possono in qualche parte servire per le bacchette — Non ho poi aggiunto i passaggi da *bastone a terra* a tutti gli altri ordinativi e viceversa perchè mi avrebbe portato troppo lontano; e poi ho fiducia nella intelligenza imitativa del lettore.

253. **IMPUGNATURE.** A differenza della bacchetta dove amore di semplicità ci ha consigliato di tenere per le diverse posizioni sempre una medesima impugnatura (quella che chiamiamo sopra, vedi figure 86-87), qui dobbiamo distinguere molte varietà che abbiamo ridotto a sette.

Il comando di impugnare con palma **dietro** o **avanti** si dà soltanto quando il bastone è a **braccio** — la mano sinistra impugna palma *dietro* essendo il bastone a braccio destro, se il bastone rimane tra la mano che impugna e la spalla, cioè il pollice dietro e le altre quattro dita davanti. L'impugnatura si direbbe palma *avanti* se invece le quattro dita stanno dietro e il pollice davanti — Durante queste impugnature non si consenta alla scolaresca di tenere il gomito sollevato dal petto o davanti al viso.

Le altre impugnature si possono avere in quasi tutte le posizioni a seconda delle quali però molto spesso la nomenclatura delle medesime non corrisponde con la realtà — Tornando alle figure già date per la bacchetta, per esempio nella fig. 89 la mano destra si presenta

piuttosto *sotto* che *sopra*, e così nella 90ª la sinistra apparisce quasi rovescio e la destra quasi sotto, eppure noi le consideriamo tutte come impugnature **sopra** perchè partendo da in *prima* o da *braccia in avanti* con mani sopra e non *abbandonando mai la presa*, quella disposizione speciale delle mani è generata naturalmente dal cambio di posizione. Questo rimanefiss o per la nomenclatura delle impugnature al bastone: quando partendo da bastone avanti con impugnatura *sotto* o *sopra* si arriva ad un'altra impugnatura senza abbandonar la presa nè voltando le mani collo scappare attorno ad un estremo o l'altro del bastone, l'impugnatura mantiéne il nome della partenza. Le mani poi si dicono *sopra* quando nella posizione avanti il bastone può essere sostenuto dai due pollici le altre dita distese sopra il bastone, e si dice *sotto* allorchè le quattro dita stanno al disotto e il bastone viene sorretto da esse anche a pollice sollevato.

Dalla posizione bastone **avanti** si possono avere due rovesci, cioè: tanto con mani *sopra* che *sotto*, quest'ultimo più facile; cominciamo da questo — Il bastone è avanti palme sotto, stretto fra le dita: recando la mano sinistra sopra la spalla mentre il gomito si fa infuori e lasciando girare il bastone tra le altre dita, chi seguiti a sollevare il gomito tirando la mano in giù, finisce per sentirla passare tra il bastone e il petto; passata che sia si può stendere di nuovo il braccio avanti.

La posizione di bastone *dietro a sinistra* si prende appunto da *mani sotto* facendo prima il rovescio sinistro, poi recando il bastone dietro la spalla e la mano destra sopra la spalla sinistra.

Per tornare da *rovescio sinistro* a palma *sotto*, si alza il gomito tenendolo infuori e si accosta il dorso della mano sinistra al petto mentre il bastone gira tra le dita della destra: arrivata la mano a livello della

spalla e seguitando a sollevarla, si pnò ristendere il braccio in avanti.

Da *bastone avanti* impngnatura **sotto** si può arrivare al doppio rovescio, successivamente una mano dopo l' altra.

Essendo il bastone *avanti* impugnatnra **sopra**, si eseguisce il rovescio a sinistra recando quel gomito infnori e la mano contro il petto: da qui, abbassando il gomito e rnotando la palma, mentre passa tra il bastone ed il petto, insù ed in avanti, si può poscia stendere di nuovo il braccio: ma non in avanti. In quella vece si possono prendere le altre posizioni di *avanti a sinistra* — *alto a sinistra* — *incrociato a sinistra* — *infuori a sinistra* — *basso a destra* — Un movimento inverso riconduce alla posizione.

Dalla nota delle posizioni a cui si può arrivare con un rovescio *da sopra* si comprende perchè il doppio rovescio *da sopra* non sia fattibile che arrivando alla posizione *basso*.

I rovesci si fanno anche partendo da altre posizioni: come la più comune, noto quella da *braccio*, dalla quale partendo con palma **indietro** si pnò cominciare con nn rovescio di quella mano che, venuta avanti sarebbe sotto (dunque un rovescio da *sotto*) od anche partendo con palma *avanti* principiare con un rovescio **sopra**.

Per comodo del lettore novizio raccolgo qui in nn qnadro le posizioni alle quali si può arrivare dopo uno o due rovesci.

Il *rovescio* sinistro da palma **sopra** o avanti può condurre a sei posizioni, e cioè:

avanti a sinistra
alto »
fuori »
basso e basso a destra.
incrociato a sinistra.

Il *rovescio* sinistro da palma **sotto** o **dietro** può condurre a **tutte** le posizioni, fatta eccezione per le seguenti:

flesse
incrociato a sinistra
dietro a destra

Il rovescio destro da palma **sotto** o **dietro** analogamente.

Il *doppio rovescio* da palma **sopra** *impedisce* qualunque altra posizione meno i due bassi a sinistra ed a destra.

Il *doppio rovescio* da palme **sotto** impedisce

i due incrociati
bastone sopra
dietro a sinistra
» a destra

Il mio amico **Valle** a cui si devono li studi sui *rovesci* che egli per *primo* immaginò in Italia e dal quale ho tolto i presenti e la spiegazione degli *ordinativi*, non è contento ancora e vuole che io richiami l'attenzione vostra su tutti gli esercizi che possono farsi avendo *una mano con rovescio da sopra e l'altra con rovescio da sotto*. Occupatevene.

254. Quanto agli altri generi di esercizi, rimando alle spiegazioni date nel capitolo **Bacchette** da pagina 173 a 177.

Il collega ed amico carissimo H. O. **Jaeger** suole, o piuttosto soleva, combinare gli esercizi del bastone in otto tempi da sinistra a destra ed altri otto da destra a sinistra — L'ordinaria posizione di partenza era da *braccio destro* e gli otto tempi si intenderanno meglio con un esempio.

La scolaresca è a braccio destro:

uno impugnare dietro
due bastone alto
tre » fuori a sinistra

quattro bastone basso
cinque » fuori a destra
sei » alto
sette braccio sinistro con impugnatura dietro
otto braccio destro in prima.

uno destro impugna palma dietro
due bastone alto . . . . . ossia come *sei*
tre » fuori a destra . . . . . » » *cinque*
quattro » basso . . . . . » » *quattro*
cinque » fuori a sinistra . . . . » » *tre*
sei » alto . . . . . » » *due*
sette braccio destro impugnato sinistro dietro » *uno*
otto mano sinistra in prima.

Esaminando questi movimenti troviamo che il primo tempo di ciascuna ottava è *impugnare* e gli ultimi lasciare l'*impugnatura;* di più che i penultimi, vale a dire i due **sette**, sono mettere il bastone a braccio. Dei sedici tempi rimangono dunque 10 disponibili dei quali in questo caso *due* sono per la posizione di partenza delle circonduzioni, *quattro* sono impiegati per la circonduzione fuori a sinistra, e gli altri *quattro* per la circonduzione fuori a destra.

Questa forma di movimento in sedici tempi può esser conveniente in un saggio, ma noi non la accettiamo come regola e norma per gli esercizi del bastone: ci sta contro il **CONCETTO** generale che noi abbiamo della ginnastica o del modo di **COMANDARLA**. In **pedagogia applicata** ne diremo le ragioni.

Intanto non possiamo chiudere questo capitolo senza ricordare ai nostri lettori che nostra abitudine è di cominciare da *bastone a terra*, dove esso ritorna prima del **riposo**; ed anche di questo saranno date le ragioni in pedagogia.

Jaeger è così innamorato del suo prodigioso bastone da adoperarlo come i Giapponesi il ventaglio, vale a dire dappertutto. I suoi allievi non soltanto fanno gli esercizi indicati da noi e combinati quasi sempre con gli elementari specialmente degli arti inferiori, non sol-

tanto marciano e corrono, ma *saltano* e *volteggiano* con esso; e, quasi che fosse poco lo adoprano eziandio come *clava* e *giavellotto* e con esso studiano i rudimenti della *scherma*. Io non escludo che il bastone possa servire anche a questa, pure mi piace molto più che la clava non sia un bastone e non lo sia il giavellotto, e sarei trepidante il giorno che i miei scolari adoperassero per schermire un'asta di ferro massiccia. Amo la semplicità, ma non di servirmi d'un istrumento quando posso averne un altro più adatto; quindi è che soltanto in casi eccezionali consentirei che un maestro adoperasse un congegno meno perfetto.

CAPITOLO XIX.

DEL SALTO

Da pagina 180 a 210 abbiamo discorso lungamente della natura del salto, ma pur troppo moltissime cose sono ancora a dire e noi ci limiteremo a mantenere la promessa fatta nel chiudere quel capitolo.

255. Ci è sempre parso strano che **Obermann** abbia notato il **doppio salto** nella sua « *Guida al Corso Magistrale 1861* » dimenticandolo nelle sue *Lezioni Pratiche* ciò che, per non venir meno alla tradizione di lui, fecero poscia i suoi continuatori. Non solo il salto doppio è una bella varietà, ma è pure una maniera per accrescere difficoltà ed energia a questo genere di esercizi. Aggiungete che vi è un salto doppio (il sinistro-pari e destro-pari) il quale spessissimo s' incontra nei volteggi e nei salti pari di rincorsa; è dunque necessario nelle scuole dove si insegna il volteggio, di dare ad esso una cura speciale.

Per rendere il concetto più chiaro noi supponiamo di avere due pedane a variabile distanza fra loro e dopo la seconda un cordino quando più alto, quando più lontano. — L' allievo rincorre e può giungere sulla prima pedana col piè sinistro o col destro, ovvero a piè pari, e da questa spiccando un salto sinistro o destro o pari, arrivare sull' altra in una di queste tre differenti guise e da essa, con un secondo salto, oltrepassare il cordino giungendo in *piegata*. — Ecco che cosa è per noi un salto doppio, il quale potrà variare così:

sinistro — pari
destro — pari
sinistro — sinistro
destro — destro
pari — pari
sinistro — destro
destro — sinistro
pari — sinistro
pari — destro

Il primo salto, cioè il salto da una pedana all' altra è generalmente lungo: tanto più lungo quanto l' allievo è più esercitato; il secondo qualche volta lungo, ma più spesso in alto.

La rincorsa si limita ordinariamente a tre o cinque passi; e si pretende che l' arrivo sulla seconda pedana non sia molto rumoroso, non ostante che si proibisca all' alunno di giungervi in *piegata* che lo metterebbe in condizioni sfavorevoli all' ampiezza del salto successivo.

Delle nove maniere di salto doppio le due più importanti sono le prime: esse sono preparatorie ai volteggi, particolarmente della cavalletta e del cavallo — Il primo salto viene eseguito quasi senza slancio delle braccia avanti: tale slancio si adopera invece per il secondo. L' allievo deve giungere sulla seconda pedana come una palla che cade dall' alto: **toccare e rimbalzare** — Più che dalle nostre spiegazioni il maestro imparerà dall' uso le norme di questi salti: egli si accorgerà e porterà su questo l' attenzione della scolaresca, che ad ottenere un salto pari piuttosto lungo occorre che il primo salto (noi lo chiamiamo **presalto**) abbia una considerevole ampiezza. Egualmente il maestro si avvedrà che, quando il *presalto* è molto lungo, il salto pari in alto non ha la grande ampiezza che potrebbe: altra cosa da ricordare nei volteggi in alto. E via di questo passo, il maestro intelligente si farà un' idea ben chiara del salto studiandolo qui nei salti doppi.

256. Il **salto triplo** pare fosse molto usato dagli antichi Greci i quali facevano a gara a chi giungeva più lontano con una successione di tre salti che probabilmente erano *sinistro — destro — pari* oppure *destro — sinistro — pari*. Mi ricordo di averlo proposto per il Concorso nazionale del 74 dove venne eseguito abbastanza male e forse per questo il neonato morì. Richiamo su di esso l'attenzione dei colleghi affinchè lo studino come giuoco, segnando sul terreno solo il punto di partenza ed accordando il merito maggiore a chi giungerà più lontano. Posso assicurare che la scolaresca vi si interessa moltissimo e le gambe si affaticano enormemente. Preferire un terreno saliente.

257. **SALTO CON L'ASTA.** È un salto o un volteggio? Non lo sappiamo: queste due maniere di esercizio sono tanto collegate fra loro da non esser facile determinare dove una termini e l'altra cominci. Noi per seguire la classificazione ordinaria, ci rassegniamo ad inscriverlo fra i salti.

L'asta è di solito una pertica in legno lavorata a fuso ed arrotondata alle due estremità, lunga da 2 a 3 metri e mezzo, spessa 4 a 5 centim.: le nostre misure sono metri 1.50 — 2.00 — 2.50 — 3.00 — 3.50 — distinte fra loro; perchè dal lato dell'impugnatura sono intagliati anelli in ragione di uno per la prima misura e cinque per la quinta. Tali aste costano a Bologna lire 1.50 per metro lineare e si costruiscono qui da noi in noce bianca senza nodi.

S'impugna l'asta con una mano ad una estremità appoggiandovi il pollice sopra, l'altra mano impugna l'asta più sotto a quella distanza che è più favorevole alla riuscita del salto: ordinariamente misura una volta e mezzo a due la larghezza delle spalle. I salti con l'asta hanno due lati, cioè sinistro e de-

stro: prendono il nome loro dalla mano che sta *inferiore*, perchè corrisponde a quella il piede cho batte sulla pedana o sulla sponda del fosso. La mano che sta inferiore può impugnar l' asta o sopra o sotto; dò il mio voto favorevole a *sotto*, qnantunque non si possa escludere neppur l'altra.

La direzione del salto è sempre in avanti ed a seconda delle misure che se ne prendono si chiama in *lungo*, in *alto* e *misto*. Durante il volo sono due le forme di movimento a seconda dell' arrivo che può essere *dorso* alla partenza (*salto diritto*) o *fronte* alla partenza (*salto girato*). Le due forme non hanno lo stesso valore e noi crediamo che abbiano torto tanto gli esclusivisti del salto diritto qnanto quelli del salto girato; poichè l' esperienza nostra personale e degli allievi ci lasciano credere che la forma diritta sia più utile pei salti lunghi e la girata pei salti in alto.

L'astà si appoggia in terra, ma dentro una *buca* rappresentata, quando da una buca apposita, qnando dalla sabbia del fosso, qualche volta da una pedana incavata — La partenza è o da terra o da nna pedana nei salti in alto; dalla pedana o da una linea segnata sul terreno nei salti in lungo — La distanza della pedana o del segno dalla buca è variabile in ragione della lunghezza e dell' altezza del salto e della lunghezza dell'asta che si nsa — Di solito non è minore, spesso anzi maggiore, della lunghezza dell'asta divisa per due — La lunghezza del salto si misura dall'orlo superiore della pedana al punto ove toccano i piedi. Nel salto in alto la buca è sempre almeno 20 cent. al di quà del cordino ; e l' altezza si misura calando una perpendicolare dalla metà del cordino sopra una orizzontale tirata dall' orlo superioro della pedana — Nei salti misti si calcolano le due distanze, misurando per l' altezza come è detto più sopra e per la lnnghezza, la distanza dall'orlo

superiore della pedana alla perpendicolare calata dal cordino: in questo caso generalmente la buca corrisponde ad un terzo od alla metà della lunghezza dal cordino verso la pedana.

Pei salti con l'asta, il fosso, oltrecchè più lungo, è più largo; e i due montanti distano maggiormente fra loro — Anche la rincorsa è normalmente più lunga cioè da 10 a 15 metri.

258. **Salto sinistro in lungo** *da piè fermo* — L'allievo è situato al piedo di una pedana fianco sinistro verso la medesima piedi sull'attenti e distanti un buon passo dall'orlo superiore della pedana. Egli regge un'asta poco più alta di lui e la tiene all'estremità superiore con la mano destra ed un po' più oltre la metà con la sinistra impugnandola *sotto:* la punta dell'asta guarda la buca da cui dista nn 50 cent., la mano superiore è a livello del vertice, il capo è rnotato a sinistra e lo sguardo sulla buca: questa è la **partenza.**

I° momento — vivamente piegata sinistra infuori (il piè sinistro s'appoggia sull'orlo superiore della pedana) mentre la puntà dell'asta si abbassa e si appoggia dentro la buca;

II° momento — l'alunno, seguitando a gettarsi in avanti, fa forza delle mani snll'asta; lancia tesa la gamba destra in avanti, descrivendo con la punta del piede mezz'arco di cerchio ed immediatamente il piè sinistro spicca il salto;

III° momento — i due piedi, abbandonata terra, si rinniscono: il corpo assume atteggiamento *squadra*, restando tutto sul lato destro della pertica che si è fatta verticale;

IV° momento — la pertica comincia ad inclinarsi sul lato opposto e le due mani, spingendo sulla pertica, come il barcaiuolo fa quando nel guardare avanti punta in-

dietro il remo sul fondo del fiume, spingono il corpo ancora più avanti;

V° momento — l'allievo lascia la presa, si stende a *tipo* e ricade più in là dell'estremo della pertica allo *attenti* dorso al punto di partenza.

Lo stesso esercizio si ripete con rincorsa di 3 passi, poi 5, poi libera, allontanando ad ogni maggior rincorsa di alquanto la pedana dalla buca.

Qualunque sia la lunghezza della rincorsa, durante la medesima l'allievo terrà l'asta inclinata in modo che la punta non sia oltre i 50 cm. da terra e la direzione dell'asta parallela alla rincorsa. Il rincorrere viene fatto sul fianco sinistro, la gamba destra oltrepassa la sinistra come incrociandola. Badare che nel salto l'asta passi per un piano verticale in modo che a metà del volo riesca in ogni verso perpendicolare al suolo.

Quando si passa ad una pertica immediatamente più lunga, si comincia con una rincorsa di 5 passi e la distanza della buca è uguale alla massima precedente: per le altre pertiche si darà poi rincorsa libera.

Non è escluso che l'allievo possa arrivare a terra fianco o fronte alla pedana, purchè arrivi sempre più lontano dell'asta sdraiata. Con una pertica di tre metri il massimo salto possibile è forse di m. 7. 50.

Salto destro in lungo analogamente.

259. **Salto sinistro in alto** *da piè fermo* — Non sono molte le varianti tra il salto alto ed il lungo: notevoli le seguenti:

Nel II° momento la gamba destra viene lanciata molto più circolarmente e molto più in alto;

Nel III° momento i due piedi si alzano molto di più e l'atteggiamento squadra è piuttosto *squadra molto lunga* cioè verso il *tipo:* il corpo non passa così vicino alla pertica e, nel momento che questa arriva alla ver-

ticale, il corpo si vede disteso nel verso medesimo del cordino — Due braccia molto poderose spingono il corpo non verso l'orizzontale ma disteso verso la verticale.

Nel IV° momento la pertica non si inclina, perchè anzi le mani dolcemente la respingono verso la pedana dove un altro alunno è pronto a riprenderla, acciocchè non cada: intanto il corpo seguitando il giro ricevuto dallo slancio circolare della gamba destra, prende un atteggiamento di *tipo dietro;* ed a poca distanza dal cordino giunge a terra fronte alla pedana.

Se desiderate che gli alunni vostri imparino a saltar molto in alto *non darete loro una pertica più lunga fino a che con la precedente non abbiano saltato un'altezza* **maggiore** *della lunghezza della pertica.* Possono fare eccezione soltanto le due maggiori misure.

Salto in alto a destra analogamente.

Del salto in basso dirò al capitolo seguente trattando della cavalletta.

260. **PIANO O' ASSALTO.** La spesa molto maggiore dell'utilità sua, il grande ingombro che egli fa in una palestra, ed i pericoli a cui espone gli alunni, se il maestro si prefigge di *exploiter,* come direbbero i francesi, l'attrezzo, lo condannano a soccombere.

Con questo non intendo dire che sia inutile e dove esiste non vedo perchè il maestro lo debba dimenticare; però ciò non toglie che io non preferisca di astenermi dal curare un moribondo.

La parte più utile sono i salti in basso ed i salti in alto o in lungo attraverso a un cordino disposto accanto al *piano* ed obliquamente ad esso. Gli allievi rincorrono velocemente e diagonalmente due o tre passi sul *piano* e da qui spiccano un salto al disopra del cordino ed il salto riesce, oltrechè alto, *profondo.* Si ricordi tuttavia il maestro di usare le maggiori cautele. — Da quello

che abbiamo detto risulta che per noi il *piano d' assalto* presenta i vantaggi di una pedana molto alta (preferiamo una pedana molto alta ad nn piano d' assalto) e di un attrezzo per il salto in basso al cui ufficio noi destiniamo la cavalletta. — Tutti gli altri esercizi al *piano* sono di nna importanza molto secondaria, meno forse il passare in appoggio con le sole braccia dal lato posteriore del *piano*, ma in una palestra ben arredata si trovano cent' altre occasioni di esercitare egualmente gli alnnni in simile esercizio.

CAPITOLO XX.

DEL VOLTEGGIO

261. Un esercizio troppo meschinamente coltivato in Italia e troppo poco anche fuori: ne dirò le ragioni in pedagogia. Il primo tentativo di metterlo in onore lo dobbiamo al maestro Gallo di Venezia, come risulta dai primi numeri del periodico « *La Ginnastica* » annata 1869.

Di solito per **volteggio** s' intende *il superare che il ginnasta fa un ostacolo aiutandosi contemporaneamente degli arti inferiori e superiori.* La consuetudine poi vuole che si chiamino volteggi eziandio quei movimenti dove a superare l' ostacolo, le braccia sole concorrono; purchè l' ostacolo stesso non venga troppo toccato o arrampicato: io non ho nulla in contrario, ma deploro la povertà del linguaggio. È certo che la parola *volteggio* viene dalla Cavallerizza dove si conserva e che dapprincipio significava appoggiare le mani sulla groppa e, spiccando un salto, buttare la persona al di là del cavallo.

Per noi gli attrezzi che *essenzialmente* rappresentano l' esercizio del volteggio sono la cavalletta ed il cavallo. Siccome poi il cavallo serve bene a molti altri

esercizi, così dei volteggi che si fanno sul medesimo dirò trattando particolarmente di esso.

262. Vi sono due misure di cavalletta: la prima è un parallelepipedo rettangolare arrotondato negli spigoli ed imbottito: misura in altezza 30 cm., altrettanti in larghezza e 50 in lunghezza. Riposa su quattro piedi a cannocchiale inclinati ciascuno in due versi: la faccia superiore della cavalletta elevandosi di 5 in 5 cent. può da 80 pervenire a 130. La seconda cavaletta, cioè quella per adulti, misura 35 cent. in altezza, 40 in larghezza e 70 in lunghezza: è pure su quattro piedi, può alzarsi da metri 1. 10 a m. 1. 80.

La cavalletta è in lungo se del parallelepipedo la dimensione maggiore è nel verso del volteggio: quando invece le è diametralmente opposta si dice cavalletta *traversa* o in *traverso*. — L'altezza della cavalletta si paragona alla statura dell'alunno: possiamo avere cavalletta alta i trocanteri, la cintura, la metà del petto, le spalle, il mento, il vertice, e un palmo oltre il vertice — le quattro gambe della cavalletta sono qualche volta innalzate in una misura disuguale, per cui possiamo disporre l'attrezzo a

Cavalletta **saliente**, se le gambe lontane dalla pedana sono più alte.

Cavalletta **discendente** nel caso contrario (la cavalletta è molto meno solida e ferma).

Cavalletta **bassa a sinistra** e cavalletta **bassa a destra**.

Le misure si rapportano sempre al punto più elevato della cavalletta.

CAVALLETTA

A) *Ordinativi* — 1. Collocazione dell'attrezzo
2. Sua graduazione
3. Disposizione della squadra.

B) *Partenza* — Terra e fronte con appoggio di { due mani / sola sinistra / sola destra

C) *Arrivi* — Oltre { dorso / fronte { attaccato / sciolto } / fianco { sinistro / destro } } rivolto all'attrezzo

D) *Posizioni* — 1. Braccia ritte
2. Cavalcioni fronte
3. » forbice { sinistra / destra
4. Sulle due ginocchia
5. Sui due piedi.

Generi d'Esercizi

1. *Preliminari.*
2. *Prender posizione* { alzando gradatamente la cavalletta / allontanando la pedana
3. *Cambiar posizione.*
4. *Volteggiare.*
5. *Salto in basso* { libero / oltre un cordino posto gradatamente più { alto / lontano / alto-lontano

Quanto agli ordinativi ne abbiamo già parlato antecedentemente e poi ne parleremo così molto in Pedagogia che il lettore non si lagnerà del laconismo presente.

La **Partenza** avviene sempre da terra e da piè pari, di solito a piccola distanza dall'attrezzo; però questo piè pari può essere l'arrivo di un salto sinistro o destro ed il salto stesso può essere preceduto da una rincorsa non maggiore di cinque passi. Per cui possiamo distinguere *sette* maniere di partenza.

a) *terra* e *fermo*, quando l'alunno si colloca coi due piedi dietro alla cavalletta, sopra appoggiandovi le due mani od una sola innanzi di partire;

b) *terra con salto sinistr-pari* — l'alunno è situato a due buoni passi dalla cavalletta, avanza il piè sinistro in piegata e su quello spicca un salto, arrivando a piè pari poco meno che sotto la medesima, mentre le mani o la mano si appoggiano sull'attrezzo;

c) *terra con salto destr-pari* — analogamente;

d) *con tre passi sinistr-pari* — l'alunno situato a cinqne passi di distanza e dall'*attenti* fa tre passi di rincorsa — come venne già spiegato a pag. 208 — e sul terzo spicca un salto sinistro che lo porta sui due avampiedi, prossimo all'attrezzo sul quale appoggia le mani;

e) *con tre passi destr-pari* — analogamente;

f) *con cinque passi sinistr-pari*;

g) *con cinque passi destr-pari*.

Arrivi — Se anche abbiamo qualche esercizio preliminare in cui l'arrivo avviene dalla parte dove l'esercizio stesso comincia, noi lo abbiamo trascurato appunto perchè si tratta di esercizio preliminare o preparatorio. Nei volteggi noi calcoliamo sempre che l'arrivo avvenga oltre e cioè relativamente all'attrezzo dalla parte opposta a quella da cui l'esercizio ha cominciato; e diciamo che l'alunno cade *dorso* quando giunge a terra con la schiena rivolta all'attrezzo e *fronte* nel caso opposto. Il lettore avrà desunto dalla tavola che distinguiamo due fronte, chiamando *attaccato* quello per il quale arriva ritenendosi con una mano o con due all'attrezzo superato. Se l'alunno non si ritiene l'arrivo è *sciolto*. Anche gli arrivi fianco sinistro o fianco destro alla cavalletta potrebbero distinguersi in attaccati e sciolti.

Posizioni — La prima posizione di *braccia ritte* si prende ordinariamente da terra fermo. L'alunno fa una piccola piegata e spiccando un salto pari si dispone a braccia ritte, gomiti bene estesi, collo scoperto, testa alta, in atteggiamento di *tipo* alquanto dietro. In un secondo tempo torna a terra.

Supposta sempre la partenza da terra fermo, il *cavalcioni fronte* si ottiene spiccando un salto pari e durante il volo staccando le gambe tese e trasportando le mani in avanti: sulla cavalletta l'alunno si ferma in *tipo staccato* le mani all'estremo — Da qui in un secondo tempo può, lanciandosi indietro, tornare alla partenza o, spingendosi avanti, cadere in un arrivo dorso.

Nel *cavalcioni forbice a sinistra* l'alunno spicca il salto ed, appena sollevato, lancia tesa la gamba sinistra tra la cavalletta e la destra, mentre solleva la mano sinistra prima e la destra poì: giunge così sulla cavalletta cavalcioni, dopo aver fatto con tutto il corpo un fronte indietro a destra e vi si ferma in *tipo staccato* fronte alla partenza.

Trattandosi di prendere la posizione sulle *due ginocchia* (usata di solito per la cavalletta in traverso) l'alunno, appena spiccato il salto, solleva le ginocchia, le appoggia unite tra le due mani sulla cavalletta — nel tempo stesso egli stacca le mani e si rizza in atteggiamento *ginocchio* (fig. 7).

Infine per assumere la posizione sui *due piedi*, il ginnasta appena spiccato il salto si raccoglie e posa i due piedi tra le due mani già sollevate; poi subito si rizza allo *attenti*.

263. Dei primi tre generi d'esercizi non dirò potendosi per analogia desumere dagli attrezzi precedentemente trattati.

VOLTEGGIO — Il volteggiare si fa dapprincipio in due tempi, destinandone il primo al *prendere la posizione;* il secondo a spingere il corpo al di là della cavalletta ed a terra. Soltanto per la posizione sulle *due ginocchia* rimane quasi costante il volteggio in due tempi: per tutte le altre lo si eseguisce poi in un tempo

solo cioè senza appoggiare le coccie od i piedi sulla cavalletta.

Nel volteggio cavalcioni fronte due sono le maniere principali di esecuzione, cioè: 1° appoggiate appena le mani e spiccato il salto, lanciarsi in avanti ed in sù prendendo atteggiamento di *tipo staccato massimo* alquanto *dietro*. Durante il volo l'atteggiamento non si modifica se non se in questo, che da alquanto *dietro* si fa alquanto *avanti*: al di là della cavalletta il *tipo staccato* diventa *unito*: nell'arrivo si muta in *piegata* — Le mani, appena sollevate dalla cavalletta, vennero disposte in *giù avanti* e così restarono fino all'arrivo. — 2° Qui di solito prima si spicca il salto lanciando il corpo in *tipo dietro*: è in questo momento che le mani si appoggiano e si muta in atteggiamento di *squadra staccata massima* e le mani in braccia *avanti palme in giù*: arrivato il corpo al di là della cavalletta, si prende atteggiamento di *attenti lungo* che all'arrivo diventa *piegata*.

Nella posizione di *braccia rilte* abbiamo pure due forme di volteggio: La prima lanciare il corpo per *tipo diet o* in *alto* (verticale) e di là continuando il movimento capovolgere in *tipo avant* poi *attenti lungo* fino all'arrivo (volteggio con capovolta). La seconda, spinto il corpo sulla verticale e continuata questa per forse venti gradi in avanti, rapidamente cambiare l'atteggiamento o in *raccolta framezzo* o in *squadra staccata* tornando poi in ciascun caso all'*attenti lungo* prima dell'arrivo. Chiamiamo queste due ultime forme volteggio con *guizzo framezzo* oppure con *guizzo staccato*.

Anche i volteggi *cavalcioni forbice* possono farsi in due modi, cioè: marcando o meno il *tipo* dietro prima della forbice.

Difficilissimo è volteggiare in un tempo solo conservando nel volo l'atteggiamento che il corpo ha sulle

due ginocchia. Si tratta di appoggiare le mani e spiccare un salto così alto che il corpo passi sopra la cavalletta in atteggiamento di *ginocchio basso* senza toccarla.

Nel volteggio sui *due piedi* in un tempo solo è questione di appoggiar le mani e volare al dissopra della cavalletta in *raccolta massima:* al di là poi prendere atteggiamento di attenti lungo prima dell'arrivo.

Prevedo che qualche lettore meno avveduto si lagnerà dei pochi esercizi che io propongo per un attrezzo pel quale ho già raccomandato un uso più continuo, ed aggiungo più intelligente. Egli ha torto perchè sono numerosissimi e sufficienti a molti anni di esercizio anche i soli volteggi *cavalcioni fronte.* Perchè il lettore se ne formi un qualche concetto mi permetterò di fargliene il conto.

Abbiamo già notato che la cavalletta può essere in *lungo* o in *traverso* e ciascuna forma ne ammette altre 5, cioè: *piana, saliente, discendente, bassa a sinistra, bassa a destra:* $2 \times 5 = 10$.

Si può volteggiare appoggiando le *due mani*, solo la *sinistra*, solo la *destra* = 3 che $\times$ 10 = 30.

La rincorsa fu da noi distinta in sette modi: $7 \times 30 = 210$.

La distanza della pedana dal piede della cavalletta può variare almeno di 1 metro (con certe rincorse anche più del doppio); distinguendo il metro in 10 decimetri abbiamo: $210 \times 10 = 2100$.

La cavalletta può alzarsi, se la grande, da m. 1. 10 a 1. 80, dunque sette gradi: $2.100 \times 7 = 14.700$.

Fra la pedana e la cavalletta giova mettere un cordino da superare prima di quella, esercitando la scolaresca a superarlo anche quando è 20 o 30 cent. più alto di essa — calcolando le sole variazioni di 10 in

10 cent. e l' escursione del cordino in media di un metro, abbiamo 14,700 × 10 = 147,000.

Ma anche al di là della cavalletta, cioè tra la cavalletta e l'arrivo si può collocare un cordino perpendicolare alla direzione del volteggio ed anche questo può giungere ad una altezza maggiore della cavalletta: noi gli attribuiremo soltanto dieci variazioni; quindi 147,000 × 10 = 1,470,000.

Ma poi si possono usare due cordini contemporaneamente, cioè: due cordini, uno al di quà e l'altro al di là, così otterremo il numero .....; mi pare che non occorra continuar con le cifre, tanto più che dovremmo poi distinguere le differenti maniere di *volo* e l'arrivo o sulla sabbia, o su terreno smosso, o su terreno sodo e tutti gli *arrivi girati* ecc.

264. **SALTO IN BASSO.** — Pel salto in basso le cose si dispongono generalmente così: la cavalletta in lungo a quella *massima* altezza a cui gli allievi riescono di prender posizione *sui due piedi* e il cordino al di là e dapprincipio all' altezza del piano della cavalletta: la distanza dalla cavalletta al cordino di 30 o 60 cm. per i salti *alto-bassi* ed a una distanza progressivamente minore per i salti *lungo-bassi:* per questi ultimi, quando la distanza è grandissima, si può anche abbassare il cordino gradatamente al dissotto del piano della cavalletta. Una terza specie di salti si ha quando la distanza dal cordino alla cavallotta è piuttosto considerevole ed il cordino più elevato di essa: salto *lungo-alto-basso.* I salti si fanno generalmente da piè pari, e, per quelli in lungo, fin dove è possibile, si pretende che il corpo voli in aria *in tipo:* per quelli alti la *raccolta* è l'atteggiamento ordinario e *l' estensione* si pretende sempre, perchè non è difficile ottenerla.

Che il maestro badi a non aver troppa fretta, es-

sendo questi salti abbastanza pericolosi; specialmente quando si aggiunge la pretesa che siano *girati* od eseguiti *indietro* invece che *avanti*. Va da sè che possono essere eseguiti ancora verso sinistra o verso destra. — Quando l'alunno fa, da cavalletta alta cm. 1.80, un salto pari al di là di un cordino teso a m. 2.50 potete già essere contenti di lui, e nelle scuole non arrischiate con troppa leggerezza che l'arrivo avvenga su terreno sodo — Ma già di questo si parlerà in Pedagogia ed anche in Meccanica.

CAPITOLO XXI.

SCALA ORIZZONTALE

265. Scrivo questo capitolo, più che per le scuole maschili dove una quantità di altri attrezzi possono usarsi invece della scala, per le scuole femminili che mancano dell'arrampicare. Limitando gli esercizi a quelli adatti per tali scuole, ne espongo il seguente

QUADRO SINOTTICO

A) **ORDINATIVI** *a*) Collocazione della sezione { orizzontale / saliente / discendente } all'altezza { spalle / vertice / da giungervi con un salto.

b) » dell'attrezzo

B) **PARTENZE** { sotto / fuori } — { fronte / dorso / fianco }

C) **ARRIVI** { sotto / fuori }

D) IMPUGNATURE	E) POSIZIONI con braccia		
	tese	½ flesse	flesse
A 2 staggi (*montanti*)			
mani fuori	1	2	3
» dentro	4	5	—
mano sinistra dentro (1)	6	7	—
» destra »	8	9	—
Ad 1 staggio			
mani fuori e sopra	10	—	11
» » sotto	12	13	14
» dentro e sopra	15	16	17
» » sotto	18	19	20
sinistra dentro	21	22	—
destra »	23	24	—
Ad 1 piuolo			
mani sopra	25	26	27
» sotto	28	29	30
sinistra sotto (2)	31	32	33
destra »	34	35	36
A 2 piuoli			
mani sopra	37	38	—
» sotto	39	40	—
sinistra sotto	41	42	—
destra »	43	44	—
mani dentro	45	46	—
» fuori	47	48	49
Staggio sinistro ed un piuolo			
sinistra fuori, destra sopra	50	51	52
» » » sotto	53	54	—
» dentro » sopra	55	56	57
» » » sotto	58	59	—
Staggio destro ed un piuolo			
destra fuori, sinistra sopra	60	61	62
» » » sotto	63	64	—
» dentro » sopra	65	66	67
» » » sotto	68	69	70

(1) Si sottintende l'altra mano fuori.
(2) Si sottintende l'altra mano sopra.

GENERI DI ESERCIZI

1. Preliminari o prender posizione
2. Presa posizione eseguire esercizi elementari
3. Cambiare la posizione presa
4. Traslocarsi a { passi / salti } — { mantenendo / cambiando } la posizione { mantenendo / cambiando } l'atteggiamento

266. Degli ordinativi non dirò, essendo già stato detto dell'ordinamento delle sezioni, e quanto all'attrezzo desumendosi dal quadro che può essere a livello delle *spalle* o del *vertice* o tanto alto che per sospendersi debba valersi d'un salto l'alunno che si esercita. Tuttavia è bene che la maestra si ricordi essere la scala *saliente* quando dalla parte dove comincia l'allieva, l'attrezzo è più basso che dalla parte opposta — L'attrezzo consiste in due staggi paralleli fra loro che reggono una serie di *piuoli* generalmente non equidistanti fra loro: gli staggi e i piuoli presi insieme costituiscono ciò che noi distinguiamo col nome di **scala**.

Partenze — La partenza si dice *sotto* nel caso che, cadendo l'attrezzo, cadrebbe addosso a chi si esercita; e la partenza è *fronte* quando il tratto maggiore della scala sta davanti all'allieva: è *dorso* nel caso contrario — In ciascuno staggio sono a distinguersi sei faccie: due sono gli estremi, una generalmente arrotondata è *superiore*, un'altra che non si tocca mai le è *opposta;* una è *interna*, cioè dal lato dei piuoli, e l'altra *esterna*. Le mani situate dal lato interno, cioè toccanti con la palma questo lato, si dicono *dentro:* quando appoggiano sul lato esterno si dicono *fuori* — La partenza è detta *fuori* quando nel caso che la scala cadesse, passerebbe davanti all'alunna. Le partenze si dicono *fianco* quando le spalle dell'alunna sono parallele agli staggi.

Quasi nulla a dire circa gli **arrivi**: essi avvengono

fuori quando la posizione è *fuori:* negli altri casi avvengono *sotto;* ma l' *arrivo* delle scuole femminili non è, e lo abbiamo già detto, eguale a quello delle scuole maschili. Qui non si tratta di giungere alla *piegata;* l' allieva deve toccare coi soli avampiedi e piegare le ginocchia fino a coprirli, ma non più. Le braccia non interessano.

Il quadro sinottico enumera 28 *prese* differenti delle quali la maggior parte sono intelligibili per chi ha capito la nostra definizione di mani *dentro* e *fuori.* È ancora da spiegare il significato delle mani *sopra* e *sotto,* ciò che del resto è chiaro per chi ha tenuto dietro alla nostra teoria degli atteggiamenti. In genere si può dire che le mani sono *sopra* quando a posizione sospesa le *palme* guardano nella stessa direzione del viso — *sotto* se guardano nella direzione del dorso. Quanto al *dentro* e *fuori,* lo ripeto, le mani sono *dentro* se stanno fra i due staggi o fra i due piuoli sui quali agiscono. Le mani si dicono *fuori* nel caso contrario (1).

Posizioni — Come apparisce dal quadro, le posizioni possono prendersi a due staggi o ad uno, a due piuoli o ad uno, ed anche ad uno staggio e ad un piuolo: in questo caso si dice sinistro lo staggio che corrisponde alla mano od alla spalla sinistra. La maestra che ha esaminato attentamente la tavola non si meraviglia che sole 28 *prese* abbiano dato 70 posizioni; perchè si sarà accorta che nelle braccia noi distinguiamo *tre atteggiamenti* differenti, vale a dire:

a) *braccia tese* quando è massima la distanza dalla mano al petto (dico *petto* perchè anche la spalla deve essere allungata cioè innalzata);

---

(1) Abbiamo qui dovuto modificare la nomenclatura delle posizioni per deferenza alla intelligibilità dei comandi — Ne daremo le ragioni in Pedagogia.

b) *braccia semiflesse* quando l'avambraccio col braccio s'incontra ad angolo retto;

c) *braccia flesse* quando è *minima* la distanza dalla spalla alla mano, anzi la mano tocca quasi la spalla.

La maestra avrà osservato egualmente che non dappertutto si considerano tutti e tre questi atteggiamenti delle braccia: in qualche presa non serve, nelle altre la presa è tale che ne esclude alcuna.

267. **Generi d'esercizi** — Il primo genere è *prender posizione:* naturalmente vi si include una *partenza* prima di prenderla ed un *arrivo* tosto che la si abbandona; e ben s'indovina che in ragione della posizione la *partenza* e *l'arrivo varieranno.* Darò qualche esempio. — Le posizioni a due staggi, cioè dall' 1 al 9, non si prendono che con partenze ed arrivi **sotto**, siano poi questi fronte o dorso all'attrezzo.

Tutte le posizioni ad uno staggio si prendono fianco; ma le posizioni 10-11-18-19-20 da **fuori**, le 12-13-14-15-16-17 da **sotto** e le ultime quattro indifferentemente da *sotto* o da *fuori.*

Le posizioni ad un piuolo, quelle a due e quelle ad uno staggio ed un piuolo si prendono con partenza ed arrivo **sotto.**

La partenza, dopo che la maestra ha indicato di quale si tratta, si prende al comando: **a-posto**; e l'arrivo si eseguisce al comando: **a-terra.** Ciascuna posizione poi si prende in due tempi comandati per: **uno** prender posizione; **due** tornare a terra e rimettersi in prima. Dopo la terza volta il *due* viene sostituito dal comando **a-terra.**

In tutte le posizioni siano esse a braccia *tese* o *semiflesse* o *flesse,* l'alunna deve assumere l'atteggiamento **tipo basso** (vedi pagina 22 N. 31) e lo deve conservare per quanto è possibile, eccetto i casi nei quali

dovendo poi fare altri esercizi le sia comandato o consentito di variarlo.

Presa posizione *eseguire un* **esercizio elementare** — La maestra di leggeri intende che in luogo di far prendere tre volte la stessa posizione può, a posizione presa la prima volta, far eseguire un qualche esercizio elementare o dei piedi o del capo o il ruotare del busto, e per le più forti (mi raccomando che le **SIGNORE MAESTRE NON LO DIMENTICHINO**) *esercizi elementari del braccio destro reggendosi le alunne con la sola mano sinistra* — Gli esercizi elementari si eseguiscono di solito tre volte prima del comando **a terra**, e le tre volte si contano con *uno, due, tre, quattro, cinque* e *sei*. La posizione viene comandata con l'ultima sillaba espositiva della posizione stessa. Così nel caso della posizione a due staggi **mani fuori** con partenza *fronte* e l'esercizio elementare flettere i piedi si comanderebbe:

A posto
Mani fuori, braccia te-SE
flettere i piedi: *uno* . . . . . *sei*
A-terra.

Soltanto nei casi di scala alta il *vertice* o le *spalle* e *braccia tese* si modifica l'atteggiamento consentendolo a **ginocchio** (vedi pag. 23 e fig. 7) o **sedia** (vedi pag. 27 fig. 14).

Cambiar posizione — Può quasi sempre avvenire in due modi, cioè senza o con salto. Se il mutamento avviene sopra una mano sola e tuttavia si pretende un cambiamento con salto, l'altra si muoverà per ricadere sullo stesso posto, mentre la prima muta. Quando le mani devono mutare una dopo l'altra, l'esercizio può avvenire in forma immergente (vedi pag. 75 **Immersione**), ma in tal caso la maestra indicherà delle due mani quale si muove per prima. — Per allieve più provette, oltrecchè i cambiamenti a salti, sono indicati i cambi da *tese* a *flesse*.

Traslocazioni. L'alunna si trasloca quando da un punto della scala si trasporta ad un altro per mezzo di passi o di salti, conservando o cambiando posizione, conservando o cambiando atteggiamento. Già dalla dicitura si desume che questa categoria è ricchissima di esercizi e lo si ammette ancora più da chi pensi che tutte le traslocazioni **dietro** (nella direzione del dorso) possono avvenire egualmente nella direzione **avanti** e che i passi possono essere *mezzi passi* o *passi alterni* e, quando non sono alterni, possono diventare *incrociati* — Le traslocazioni non avvengono a *braccia flesse*, ma soltanto a *semiflesse*, quando l'alunna è sotto la scala; e questo affinchè il capo non urti nei piuoli: negli altri casi una traslocazione a braccia flesse deve essere fatta conservando al massimo grado la flessione delle braccia. Darò una breve serie di traslocazioni nella posizione a *due staggi, mani fuori, braccia tese*, vale a dire nella prima posizione.

La traslocazione può avvenire essendo la scala *orizzontale saliente* o *discendente*, si capisce che delle tre la più difficile è quella saliente — La scala può essere a differente altezza, la più difficile è a scala *molto bassa*: ricordarselo e farne uso frequente: in **Meccanica** ne dirò le ragioni.

La traslocazione può avvenire dietro o avanti: la prima di solito più facile — Può essere una traslocazione a mezzi passi a sinistra (quando la mano destra raggiunge sull'altro staggio l'altezza della prima) a mezzi passi a destra, od anche a passi alterni (quando ciascuna mano oltrepassa l'altra): può essere a salti, se le mani si levano e si posano insieme — Durante i passi o i salti può essere consentito alle alunne di mutare atteggiamento (la qual cosa porta al bruttissimo *sgambettio* delle principianti) oppure può pretendersi invece che ciascun passo sia aiutato da una simultanea

flessione degli arti inferiori; od infine che il corpo si mantenga in perfetto atteggiamento *tipo* o *ginocchio* o *sedia*.

Troverete l'esercizio più facile mettendo insieme le prime diciture di ciascuna condizione; quindi nel caso presente:

Che la scala sia alta da giungervi con un salto e discendente;

Che la traslocazione avvenga indietro al mezzo passo;

Che lo sgambettio sia permesso, e che poi (ciò che non avevamo notato prima) il passo possa avere un'ampiezza qualunque e sia fatto *non* in cadenza, cioè a seconda della comodità dell'alunna.

Chiudo il capitolo ricordando, che, qualunque sia l'esercizio, non sia concesso alla scolaresca femminile il *dondolio* (oscillazione) che spesso si incontra anche naturalmente.

CAPITOLO XII.

ANCORA DEGLI APPOGGI

268. Conformemente alla promessa fatta a pag. 256, noi ritorniamo a parlare degli *appoggi* che diverranno senza dubbio il più comune ed il più essenziale degli attrezzi propri alla **ginnastica da camera.**

Gli appoggi sono fra tutti gli ordegni i soli *esclusivamente* di appoggio; ecco perchè ne riparliamo prima ancora del *cavallo*, delle *parallele* ecc. Al quadro già dato a pag. 246-47 nulla abbiamo da aggiungere quanto agli **Ordinativi** ed ai **Preliminari**, invece a quelle dieci posizioni, continuandone la numerazione, sono da aggregare le seguenti:

11. Braccia ritte, gambe staccate
12. » » » divise a sinistra
13. » » » » destra
14. » » tipo dietro sollevato
15. » » verticale
16. Braccia piegate ed appoggio sul fronte
17. Braccio sinistro ritto, corpo teso dietro { staccato / unito
18. » destro » » » » »
19. » sinistro » » » avanti staccato
20. » destro » » » » »
21. Braccio sinistro piegato, corpo teso dietro
22. » destro » » » »
23. » sinistro » corpo teso avanti
24. » destro » » » »

Anche ai **Generi d'Esercizi** abbiamo un'altra categoria da aggiungere, cioè:

9. **Guizzare.**

Ormai per la pratica fatta nella nostra nomenclatura ed un poco per le figure che le illustrano, i nostri lettori sanno formarsi un adeguato concetto delle posizioni; tuttavia accennerò di alcune li esterni — Nella posiz. 11 i poplitì (cioè il cavo sotto le ginocchia) appoggiano fermamente sui due gomiti, per cui, come bene apparisce, essi non sono perfettamente stesi. Anche alle gambe non si riesce di dare il vero atteggiamento di *squadra staccata*.

La posizione 14, cioè il *tipo dietro* sollevato, è probabilmente dal lato della forza, la più difficile da ottenere, perchè i gomiti non devono far puntello al ventre — La posiz. 15 pericolosa per l'equilibrio; però agli appoggi il maestro può con ogni sicurezza impedire una disgrazia tenendo l'alunno pei piedi, ciò che non può dirsi dei grandi attrezzi. Qui è dunque, e non agli altri ordegni, dove l'alunno deve fare le sue prime prove nella verticale — La posiz. 16 si prende dapprincipio dalla posiz. 11 e con molte cautele. Sotto la fronte di solito si mette qualche cosa di soffice per evitare urti più forti ed escoriazioni — Più tardi però anche da ciascuna delle altre posizioni a due braccia può essere presa, ben inteso sempre lentamente. Questa posizione è preparatoria alla *verticale*. Le posiz. 17-24 s'intendono da sè.

269. Una volta accresciute le posizioni, di leggieri si comprende che in tutti i generi aumenta il numero e la varietà degli esercizi — Tra i *cambiamenti* di posizione, avrete qui una predilezione speciale per quelli che si fanno da una in altra posizione presa con *un braccio solo:* con ogni rapidità si ottiene allora il rinvigorimento del braccio esercitato in modo da conseguire non solo che il più debole raggiunga l'altro, ma perfino che lo superi; ciò che è *ben difficile* con altri attrezzi —

Anche il *circondurre* facendo perno sopra un braccio solo, conduce ad un rapidissimo incremento di quel braccio. Giova qui ricordare le circonduzioni che si fanno e le *traslocazioni* mantenendosi in qualche posizione sollevata, quali le segnate coi n. 4, 5, 8. Le circonduzioni avvengono attorno ad un braccio che fa da perno. Le traslocazioni in *verticale* sono l' aspirazione ed il sogno de' principianti: io preferirei che lo fosse invece quella a *squadra sollevata*.

Il **Guizzare** è una forma speciale di *cambiamento di posizione*. L'alunno parte per es. da partenza *dietro* (fig. 141 *b*) per prender la posizione di squadra staccata e posata *avanti* (fig. 143 *a*); ma egli non passa subito fra le braccia; invece prima spinge rapidissimamente i piedi indietro ed in alto in modo da stendersi secondo la fig. 23, ed è soltanto dopo, che immediatamente *raccogliendosi*, passa fra gli appoggi per assumere la posizione annunziata. Più tardi tornando alla partenza, premetterà un secondo *guizzo* — Da ciascuna delle partenze e da ciascuna delle posizioni sulle due braccia per andare ad un' altra, si può sempre premettere il guizzo che somministra quindi una quantità di variazioni dal maestro intelligente di leggieri graduabili.

CAPITOLO XXIII.

PARALLELE

270. Le nostre parallele differiscono da quelle ancor oggi, non ostante la inopportunità loro, comunemente usate in Italia. Ne abbiamo di *cinque* dimensioni, dalle usuali si distinguono particolarmente per questi tre caratteri: sono *mobili*, cioè non fisse nel suolo, *orizzontali* e *brevi*. Cominciando dalla più piccola sono numerate dall'*uno* al *cinque*, e servono più particolarmente quelle segnate con 1 per gli asili, quelle con 2 e 3 per le scuole elementari, le 3 e 4 per le scuole secondarie di primo grado, e le 4 e 5 per quelle di secondo grado (istituto tecnico, liceo ecc.) e per le società. — I numeri 2 e 3 sono i soli in uso presso le scuole femminili, ma sono 3-5 centimetri più larghe che le omonime pei maschi. Eccone in *sunto* le dimensioni principali:

		PARALLELA				
		uno	due	tre	quattro	cinque
Altezza del piano dello *zoccolo* da terra.	M.	0. 10	0. 11	0. 12	0. 13	0. 15
» delle parallele dal piano . . .	»	0. 68	0. 80	1. 00	1. 20	1. 50
Lunghezza totale da un estremo all'altro	»	1. 60	2. 00	2. 30	2. 60	3. 00
Distanza interna (luce) fra le due parallele	»	0. 30	0. 33	0. 36	0. 40	0. 45
Costo dell'attrezzo finito .	L.	**30**	**40**	**50**	**70**	**80**

Queste cinque misure bastano per trovar sempre un'altezza adattata alla statura ed alla forza del ginnasticante.

QUADRO SINOTTICO

ORDINATIVI.

a) collocazione dell'attrezzo

b) disposizione dell'attrezzo all'altezza { *a)* della cintura; *b)* della metà del petto *; *c)* delle spalle *; *d)* del vertice

PRELIMINARI.

A) **Partenze** { *a)* fronte; *b)* dorso; *c)* centro } con piedi { sotto; dietro; avanti } le mani

B) **Arrivi**
- *a)* indietro
- *b)* avanti
- *c)* framezzo a { sinistra; destra }
- *d)* indietro a { sinistra *; destra * }
- *e)* avanti { sinistra *; destra * }

C) **Impugnature** { *a)* mani fuori; *b)* » dentro }

D) **POSIZIONI**

a) *Sole braccia* . { 1. braccia ritte; 2. » piegate; 3. sui gomiti; 4. sulle ascelle }

b) *Anca* . . . { 5. anca sinistra dietro; 6. » destra »; 7. » sinistra avanti; 8. » destra » }

* c) *Collo de' piedi* { 9. collo del piè sinistro; 10. » » destro; 11. » dei piedi staccati; 12. » » uniti a sinistra; 13. » » » destra }

* d) *Gambe* (coscie) { 14. gamba sinistra avanti; 15. » destra »; 16. due gambe staccate avanti; 17. » » avanti a sinistra; 18. » » » destra; 19. gamba sinistra dietro; 20. » destra »; 21. due gambe staccate indietro; 22. » » dietro a sinistra; 23. » » » destra. }

Tutti gli esercizi segnati con asterisco * sono da evitarsi nelle scuole femminili.

GENERI D' ESERCIZI

1. *Ordinativi.*
2. *Preliminari*
3. Presa posizione, *cambiare l' atteggiamento*
4. *Cambiar posizione*
5. * *Oscillare* . . { conservando / cambiando } la posizione o l' atteggiamento
6. *Traslocarsi* a { passi *(camminare)* / salti *(saltellare)* } — { avanti / indietro
7. * *Volteggiare*
8. * *Capovolgere.*

271. Come al solito, distinguiamo anche qui i preliminari in *partenze, arrivi impugnature* e *posizioni.*

Le partenze principali possono ridursi a nove, cioè tre di *fronte,* tre *dorso* ed altrettante al centro dell' attrezzo.

L' allievo è in partenza *fronte* quando impugna le parallele ad una estremità, rivolto col viso verso le medesime — La partenza è *dorso* quando l' allievo impugna le parallele ad una loro estremità; ma la sua schiena guarda l' attrezzo — Se l' allievo entra fra le parallele e le impugna alla metà della loro lunghezza, la partenza è *centro* — In ciascuna di queste tre maniere i piedi possono essere o direttamente sotto alle mani, o due suole dietro o davanti a quelle; per conseguenza non basta indicare all' alunno la partenza che si vuole: occorre aggiungervi l' indicazione di *piè-sotto,* oppure *piè-dietro* o *piè-avanti.* Qualunque sia la partenza, il corpo comincierà dall' *attenti.*

Non tutti gli **arrivi** possono farsi dopo un dato esercizio: per esempio se l' alunno è in appoggio da una partenza fronte, non farà arrivo *avanti* che lo getterebbe fra le due parallele, e neppure arrivi *indietro* a *sinistra* o *indietro* a *destra,* mancando l' ostacolo da superare. Parimenti non farà arrivi frammezzo a sinistra o a destra perchè cadrebbe o sul piano inclinato dello zoccolo, o con le ginocchia contro i due montanti. In

conseguenza di ciò, stando una partenza *fronte*, non si hanno che tre arrivi: vale a dire *indietro*, *avanti a sinistra* ed a *destra*. Ragioni analoghe limitano gli arrivi dalla partenza *dorso* ad altre tre, che sono: *avanti*, *indietro a sinistra* e *a destra*. Per la partenza al *centro* gli arrivi sono sei, cioè: tutti meno il semplice avanti o indietro — Gli arrivi indietro, indietro a sinistra o destra, ed avanti a sinistra o destra, si distinguono in *attaccati* e *sciolti*. Si dice arrivo attaccato se le due mani od una di esse conserva la presa dell'attrezzo: si dicono *sciolti* se invece le mani abbandonano l'ordegno e l'alunno si spinge il più lontano possibile del medesimo che è la *regola* d'ogni arrivo sciolto. Gli arrivi frammezzo sono *sempre attaccati*: quello a sinistra si fa trasportando rapidamente la mano destra sulla parallela sinistra e cadendo appiombo tra le due parallele in atteggiamento *piegata* braccia flesse; invece l'arrivo *avanti* è sempre sciolto. Per le scuole femminili la tavola dà quattro soli arrivi i quali presentano sui maschili la solita differenza che le ginocchia vi si piegano solo tanto che basti a coprire la punta dei piedi.

POSIZIONI — Le abbiamo ristrette al numero di 23 quantunque se ne potesse scrivere qualche centinaio.

Primo elemento delle posizioni è *l'impugnatura* di cui distinguiamo sole due specie, impugnatura *infuori* o impugnatura ordinaria, quando le quattro dita lunghe stanno esternamente ed il pollice internamente fra le parallele. Impugnatura meno frequente è quella *indentro*, cioè le quattro dita lunghe fra le parallele e il pollice al di fuori. Soltanto la posizione 3ª esclude questa più difficile forma d'impugnatura. L'impugnatura ordinaria si sottointende se *esplicitamente* non si domanda l'altra. La maggior parte degli esercizi fatti con impugnatura indentro riescono più difficili e più dolorosi.

Descriverò delle posizioni, non come si prendono, ma

quale dev' essere l' atteggiamento finale della posizione presa. — *Braccia ritte:* corpo fermo a *tipo*, le braccia completamente estese, le spalle abbassate e indietro, petto prominente, ventre indentro, collo ben scoperto. Raccomando estremamente che il maestro si ricordi dappertutto dove è possibile la clausola. **CORPO FERMO, SPALLE BASSE E DIETRO, PETTO PROMINENTE, VENTRE INDENTRO, COLLO SCOPERTO.** — *Braccia piegate,* corpo *a tipo,* i gomiti piegati al massimo grado — *Sui gomiti*: i due gomiti s' appoggiano sulle parallele nel loro lato interno, l' avambraccio è disteso orizzontalmente sulle medesime, le mani conservano l' impugnatura, il braccio è perpendicolare alle parallele (dunque *angolo retto al gomito*), corpo a tipo — *Sulle ascelle* corpo a tipo (se la parallela è troppo bassa in un atteggiamento più breve come ginocchio, raccolta, squadra staccata ecc.), le due braccia sono appoggiate sulle parallele in vicinanza dell' ascella, gli omeri orizzontali e così le avambraccia: le mani impugnano come sarà stato indicato — *Anca sinistra dietro:* il ginnasta è seduto sulla parallela dietro ed in prossimità della mano sinistra, le braccia sono ritte, l' atteggiamento del corpo è *doppia squadra* quasi completa — *Anca sinistra avanti:* il ginnasta è seduto sulla parallela davanti e contro la mano sinistra, le due gambe sono fra le due parallele, l' atteggiamento è *sedia sinistra.*

Le posizioni sul collo dei piedi possono accompagnarsi a ciascuna delle quattro posizioni di braccia, per cui, ad esempio, la posizione sul collo dei piedi staccati può aversi come con braccia ritte e piegate, così sui gomiti o sulle ascelle. Noi spieghiamo le posizioni sul collo dei piedi supponendo il ginnasta *a braccia ritte.* — *Collo del piè sinistro:* braccia ritte, il collo del piè sinistro è appoggiato sulla parallela sinistra dietro alla

mano alla distanza di uoa suola, l'atteggiamento è *arco, tutto ginocchio sinistro.* — *Collo dei piè staccati:* ciascun piede è appoggiato dietro la propria mano sulla parallela e l'atteggiamento è *arco massimo* con *tutto ginocchio staccato.* — *Collo dei due piedi a sinistra:* il collo dei due piedi si appoggia dietro la mano sinistra e l'atteggiamento è *arco massimo tutto ginocchio.*

Sulle gambe possiamo prendere dieci posizioni: cinque davanti le mani e cinque dietro. — *Gamba sinistra avanti,* si prende così: l'alunno arrivato a braccia ritte lancia le due gambe avanti alla massima squadra: in questo momento la gamba sinistra tesa si stacca alquanto dalla destra, le due gambe discendono appoggiandosi il ginocchio sinistro snlla parallela davanti alla mano dove si ferma in atteggiamento *sedia* — la gamba ed il piede stanno al di fuori della parallela, mentre la destra, continuando a discendere, si ferma in tipo; perciò l'atteggiamento della posizione è *sedia sinistra.* — *Due gambe staccate:* braccia ritte, lanciare le due gambe avanti a massima squadra, staccarle al massimo grado; così staccate discenderle ed appoggiare il lato superiore delle coscie davanti alle due mani sulle parallele, fermarsi in atteggiamento *arco massimo tutto staccato.* — *Due gambe a sinistra:* lanciate le gambe in avanti alla massima squadra, dirigere i piedi infuori verso sinistra e discenderli conservando la loro direzione infuori, sedere sulla parallela davanti alla mano con la sola anca destra, fermandosi in *sedia destra.* Si capisce che *tutto* l'arto inferiore sinistro penzola al difuori della parallela sinistra, e del destro tutta la porzione dal ginocchio ingiù. — *Gamba sinistra dietro:* partendo da *terra dorso* con *piè avanti,* montare a *braccia ritte* lasciando oscillare il corpo indietro verso il tipo dietro, staccare alquanto la gamba sinistra ed appoggiarne il poplite dietro la mano sinistra, essendo

la gamba e il piede al di fuori della parallela: fermarsi in squadra *massima appena staccata*. — *Gambe staccate dietro:* arrivato a braccia ritte con tipo dietro, l'alunno lo converte lentamente in *squadra staccata massima* e si appoggia colle due coscie dietro le due mani fermandosi in *squadra massima staccata*. — *Due gambe dietro a sinistra:* dall'atteggiamento tipo dietro l'alunno lentamente reca le gambe infuori verso sinistra e sedendo sulla parallela dietro la mano sinistra sulla sola anca destra, si ferma in *tutta squadra*.

272. Agli **ordinativi** appartiene il trasportare dell'attrezzo da un punto all'altro della palestra: non mi fermo a determinarne i particolari perchè confido nella intelligenza del maestro. Lo stesso s'intende per la divisione della scolaresca in sezioni e l'assegnamento a ciascuna di un attrezzo adattato alla statura ed alla capacità delle sezioni medesime. Tra le ragioni che mi consigliano di correre con tanta premura attraverso agli ordinativi, essenzialissima è questa che no dovrò parlare a lungo nella seconda parte della *Pedagogia applicata*.

Presa posizione cambiare l'atteggiamento significa in termini meno scientifici *eseguire esercizi elementari* mentre si sta in una data posizione; e le posizioni che si prestano a ciò sono particolarmente le *prime quattro:* qualche cosa si può fare anche sul *collo dei piedi*.

Cambiar posizione è una serie ricchissima di esercizi; perchè, potendosi prendere le posizioni con due impugnature, non sono 23 ma 46; anzi siccomo quelle sul collo dei piedi si posssono prendere con ciascuna delle quattro relative alle braccia, così diventano 76 in luogo di 26; e la formola generale (pag. 172) ci dice che dunque fra due posizioni si possono avere $77 \times 38 = 2926$ cambiamenti. Basta la grandezza del numero

ad esonerarmi dalla decrizione degli esercizi. Quanto all'indicare i cambiamenti più interessanti, riserbiamolo alla *Meccanica umana*.

Oscillare. Si dice che il corpo oscilla quando si muove a guisa di un pendolo: la prima spinta per cagione della quale il corpo comincia l'oscillazione, noi la distinguiamo col nome di *slancio*. Nella oscillazione possiamo distinguere molte parti e prima di tutto tre *punti* che sono due punti morti ed un punto vivo. Supponiamo un ginnasta che oscilli in avanti ed indietro: quando sarà arrivato in avanti e indietro alla maggiore altezza, è chiaro che vi esiste un momento d'arresto in cui egli cambia direzione. Se questo cambiamento di direzione avviene quando il corpo è davanti alle mani si dice *punto morto avanti*, si dirà *punto morto dietro*, quando il momento del cambio ha luogo essendo il corpo dietro. Un corpo che oscilla ha la massima velocità nel momento in cui passa per la verticale (in questo caso quando il tronco si trova tra le due braccia): lo chiamiamo *punto vivo*. Quel movimento che avviene passando il ginnasta dal punto morto dietro al punto morto avanti si chiama *oscillazione avanti* che però è da distinguere in due porzioni, nella prima delle quali (cioè nel passaggio dal punto morto dietro al punto vivo) il corpo discende — *oscillazione avanti discendente* — nell'altra (cioè nel passaggio dal punto vivo al punto morto avanti) il corpo sale: dunque *oscillazione avanti saliente*. Nella stessa guisa la *oscillazione dietro* (cioè il passaggio dal punto morto avanti al punto morto dietro) può scindersi in due: la prima *discendente*, l'altra *saliente*. — Anche gli *slanci* sono due: uno dal corpo fermo in basso verso il punto morto avanti, *slancio avanti*: l'altro dal corpo fermo verso il punto morto indietro, *slancio indietro*. — Riassumo le cose anzidette per ribadirle in capo al lettore che senza di ciò non si farà mai un

esatto concetto della oscillazione, nè della sua natura, de' suoi pregi, delle sue varianti ecc. *L' oscillazione comincia o con slancio avanti o con slancio indietro, e durante l' oscillazione il corpo passa per due punti morti e un punto vivo descrivendo quattro archi di circolo che hanno, partendo da avanti, quattro nomi differenti: oscillazione dietro discendente, dietro saliente, avanti discendente ed avanti saliente.*

Lo *slancio avanti* può prendersi da *terra piè dietro*, da tutte le posizioni sulle sole braccia e da quelle di gamba o *gambe* avanti. Qualunque sia la posizione dalla quale si parte, per essere **normale** lo slancio, dovrebbe consistere nel lanciare le due gambe in *massima squadra avanti* cambiando poi questo atteggiamento in appena *squadra*, cioè in quasi *tipo avanti* Solo ai novizi è da consentire che da una posizione *ferma* di sole braccia comincino lo slancio facendo *raccolta massima avanti* per cambiarla in *squadra*. — Lo *slancio dietro* si prende da terra piè avanti, dalle quattro posizioni di sole braccia e da tutte quelle che si prendono dietro le mani. Il movimento *normale scolastico* è di lanciarsi a *tipo dietro* senza raccorciare, ma solo allungando l' atteggiamento di partenza. I novizi da braccia ritte e fermi possono cominciare facendo *massimo arco ginocchio* per stendersi *a tipo* prima del discendere: se partono da gambe dietro o dal collo dei piedi, sarà sempre brutto permetter loro di cominciare da una *raccolta*.

Il punto morto avanti scolastico *è appena squadra avanti* oppure *tutta squadra avanti:* nelle società potrà giungersi al *tipo avanti*. — Il punto morto dietro per le scuole tipo *dietro*, per le società *verticale*; — nel punto vivo si avrà sempre *tipo* qualunque possa essere l' atteggiamento variabile dai punti morti.

L' ampiezza delle oscillazioni non è uguale; poichè nella seconda oscillazione o al più nella terza, l' alunno

deve raggiungere i limiti fissati alla medesima e conservarli per tutto il tempo dell' esercizio: e se l' esercizio non termina con un *arrivo*, l' alunno s' industrierà di fermarsi di botto nel punto vivo, i principianti in *raccolta*, i provetti in *squadra*, e da questa rapidamente *a tipo*.

Sone le oscillazioni una categoria molto brillante e molto difficile di esercizi: si possono variare all' indefinite: ne darò qualche cenno.

Da ciascuna posizione dietro — *slancio dietro* poi oscillare avanti, nel tornar indietro riprendere la posizione di partenza; oppure da ciascuna posizione avanti, slancio avanti, oscillazione dietro, poi riprendere la posizione di prima.

Altra forma: da una posizione indietro lanciare indietro, oscillare avanti e nel tornare indietro prendere una *diversa* posizione dietro. Lo stesso tra le posizioni avanti.

Le due forme antecedenti diventano più difficili se al punto morto o avanti o indietro si esige dall' alunno una mutazione di atteggiamento, per riprendere poi immediatamente l' atteggiamento normale prima dell' oscillazione discendente. Per esempio: da braccia ritte gambe staccate, slancio avanti, oscillar dietro — nel punto morto massima staccata — rinnire poi immediatamente le gambe, oscillazione avanti discendente, poi saliente, staccare di nuovo, riprendere la posizione di partenza. Invece di staccata, al punto morto dietro si sarebbe potuto domandare una *raccolta*, o un *arco*, o nn *arco ginocchio*, o una *squadra* ecc.

Altre forme di oscillazione sono: durante le medesime cambiare da una posizione di sole braccia ad un' altra e questo o soltanto in un quarto di oscillazione o in due quarti o in ciascuno dei quattro quarti che la costituiscono. (Esempio di questa ultima forma: essendo

l'alunno a braccia ritto ed oscillante, durante l'oscillazione avanti discendente cambiare in *braccia piegate*, nella oscillazione avanti saliente tornare a *braccia ritte*, nella oscillazione dietro discendente riprendere la posizione *piegate*, ed infine nella indietro saliente tornare nella posizione di partenza).

Durante l'oscillazione fare con una mano uno o più passi in avanti o indietro, od anche eseguire uno o più salti avanti o indietro.

273. **Traslocarsi** significa trasportarsi da un punto all'altro sulle parallele: se avviene a passi lo diremo *camminare*, se a salti *saltellare*. Anche di tali esercizi abbiamo un numero stragrande, perchè:

I. stando in ciascuna posizione i movimenti possono avvenire in *avanti* od *indietro*;

II. nel traslocarsi si può sempre andare a passi o a salti;

III. si può traslocarsi cambiando da una in altra posizione;

IV. le oscillazioni possono sposarsi alle traslocazioni;

V. durante la traslocazione si può mantenere un dato atteggiamento o cambiarlo per ogni passo o salto, oppure una volta prenderlo, un'altra abbandonarlo ecc.

Volteggiare. Distingueremo sei specie di volteggi, delle quali quattro già in uso due meno conosciute. La partenza fronte ne consente tre: due avanti o a sinistra o a destra e una **indietro**. Quest'ultima avviene nel modo seguente: Perpendicolarmente all'asse longitudinale delle parallele e a distanza di cm. 50 a 100 dall'estremo dell'ordegno, si dispone su due montanti un cordino a variabile altezza dal suolo. L'alunno con partenza *terra, fronte* e *piè sotto* sale a braccia ritte *fermo*. Da qui rapida raccolta che conserva disponendosi

a *raccolta dietro:* in questo momento stende vivamente le gambe a tipo e con le mani spingendosi indietro si getta indietro al disopra del cordino e cade al di là nella solita *piegata*. Quando il cordino è più alto delle parallele l'alunno invece che a semplice *raccolta dietro* si spinge a *raccolta alto*, poi stende le gambe in alto e indietro per assumere l'atteggiamento tipo: il resto come prima. Non si consente mai all'alunno di piegare sui gomiti: la spinta dietro avviene per impulso dato dalle spalle e dalle mani. — Una bella variante è: invece che sollevarsi indietro in atteggiamento raccolta, sollevarvisi in *squadra staccata* e da questa assumere rapidamente l'atteggiamento di *tipo* dietro o *quasi* alto. — Ed una terza forma è: sollevarsi in *squadra unita* per cambiarla in tipo. Questo tipo tanto in quest'ultima forma che nella prima può diventare tipo staccato nell'abbandonare l'attrezzo e tipo unito nel momento della discesa. Giova aggiungere che la partenza può essere direttamentte da terra od anche da braccia piegate o da ciascuna delle posizioni prese davanti le mani. — Una applicazione di questo volteggio è: dal centro delle parallele fatto fronte ad una ed impugnatala con le due mani, *terra, piè sotto* balzando a braccia ritte, senza fermarvisi, volteggiare la parallela posta indietro tanto passando per raccolta quanto per squadra staccata o unita. Le mani riprendono la parallela volteggiata, prima dell'arrivo.

Volteggio avanti a sinistra si ha tanto con la partenza *fronte*, quanto con la partenza *centro*; lo spiegheremo da quest'ultima. L'allievo è centro alle parallele piè dietro: balzare a braccia ritte lasciando trascorrere le due gambe in avanti a squadra unita, passare col corpo, stendendo la squadra a tipo, al dissopra della parallela sinistra, levare la mano destra e immediatamente dopo la sinistra: la mano destra impugna

la parallela sinistra, le quattro dita indentro, il braccio sinistro si dispone infuori e il corpo arriva a terra in piegata: la mano destra mantieno l'equilibrio: rapidamente rizzarsi in *attenti lungo:* abbandonare l'attrezzo e a posto. Questo è volteggio attaccato: si usa dai principianti e con parallele non più alte della metà del petto; negli altri casi la mano destra afferra, è vero, nel proprio passaggio la parallela sinistra, ma l'abbandona poi subito e il corpo cade il più lontano possibile dall'attrezzo nella solita piegata. Questa maniera di volteggio pnò aver luogo cominciandola da qualunque posizione (1).

Volteggio dietro a sinistra. L'alunno è al centro piè avanti: balza a braccia ritte lasciando oscillare le gambe indietro, passa con *tipo dietro* (i provetti possono spingersi anche alla verticale) al dissopra della parallela sinistra: la mano destra si trasporta ad impugnare la parallela sinistra mentre la mano sinistra si dispone infuori: l'arrivo è *piegata* tenendosi con la mano destra alla parallela e il braccio sinistro infuori. Nel volteggio sciolto ambe le mani abbandonano l'attrezzo e il corpo cade in piegata alla massima distanza. Anche questo volteggio pnò aver luogo da qualunque posizione: magnifico quando è fatto lentamente e senza piegare i gomiti.

Volteggio avanti. Perpendicolarmente alla lunghezza delle parallele e ad una distanza dal loro estremo di cm. 50 a 100, si dispone un cordino variabile nella propria altezza: la maggiore può essere 20 cm. oltre il livello delle parallele. L'alunno è *terra, dorso, piè sotto:*

---

(1) Belle varianti sono: nel volteggio avanti a sinistra eseguire in aria un fianco a destra cadendo fronte all'attrezzo le due mani alla parallela vicina; oppure eseguendo in aria un fronte indietro e riprendendo la parallela con la mano sinistra.

balza a braccia ritte *fermo;* da qui rapidissima raccolta, stendere a squadra e la squadra a tipo mentre le braccia spingono indietro le parallele: volare al disopra del cordino, giungere a terra nella solita piegata. I principianti possono cominciare da terra piè dietro senza fermarsi a braccia ritte, ed i provetti possono sostituire alla raccolta una squadra avanti staccata massima. L'esercizio può anche cominciare dalle altre tre posizioni di sole braccia, oppure da ciascuna di quelle che si prendono dietro le mani.

274. **Capovolgere** — La prima maniera e la più facile è la capovolta supina. Supponiamo l'alunno sulle due gambe avanti a sinistra: trasporti la mano destra su questa parallela dove si metta a sedere fronte infuori molto presso alle reni. Rechi le duo mani sulla parallela retrostante e lentamente allargandole si sdrai posando su quella il dorso nella maggiore prossimità del collo. Le due mani ritornano sulla parallela precedente e la afferrano a contatto de' fianchi con le quattro dita sopra e i pollici sotto. Lentamente l'alunno si raccoglie, poi stende in alto le gambe in squadra e, spingendo con le mani, i piedi passano al dissopra del capo e al di là discendono verso terra per quanto è possibile senza lasciar la presa: in questo momento l'alunno china il capo indietro, guarda i piedi e il terreno, e, vistine i rapporti, apre contemporaneamente le due mani ed arriva a terra nel modo solito. Quest'esercizio così lungo a spiegarsi, più tardi può venir fatto con grande rapidità, evitando la raccolta e passando per quasi verticale.

Capovolta *avanti da braccia ritte* — L'alunno è al centro braccia ritte fermo: lentamente si raccoglie, mentre il capo scende in avanti ed i gomiti si piegano, sicchè la raccolta bassa diviene raccolta alta. I due

gomiti si allargano in fuori e la faccia esterna superiore dell'omero si appoggia sulle parallele: vi è un momento di equilibrio ed è in questo che, *mantenendo ben fissati i gomiti infuori,* le due mani lasciano contemporaneamente la presa e passano ad afferrare le parallele avanti: la raccolta è sempre in alto. Il principiante qui seguita la capovolta ed arriva in posizione sulle ascelle, oppure allarga le due gambe, le appoggia staccate sulle parallele e torna a braccia ritte; ma l'alunno provetto, lanciando le gambe atteggiate a squadra in avanti e in alto (**mezza kippe**) riesce di nuovo a braccia ritte. Questa capovolta può cominciarsi da qualunque posizione di sole braccia e da terra, e da ciascuna delle altre posizioni. Una serie di queste capovolte converte l'esercizio in traslocazione, e l'esercizio è tanto più bello quanto più si accosta e conserva l'atteggiamento tipo: la qual cosa del resto è regola generale per tutti gli esercizi descritti e da descrivere. — Una modificazione speciale di questa capovolta si ha quando viene eseguita da braccia ritte e dorso arrivando non più sulle parallele ma a terra. In questo caso solo ai novizi sia concesso di piegare sui gomiti o di non passare per la verticale. Però questo esercizio venne ultimamente modificato in una forma molto più razionale. Appena superata la verticale, l'allievo ritorna come su sè medesimo e facendo o squadra unita per passare fra le mani, o squadra staccata per passar sott'esse, salta poi avanti a terra (1). Difficile l'assistenza: forse ne parleremo in *pedagogia*.

Capovolta indietro — Supponiamo l'alunno braccia ritte, dorso alle parallele: lentamente si raccoglie mentre il capo discende indietro, i gomiti si *allargano* ed alcun poco si piegano: per tal guisa l'alunno prende

(1) Vedi pag. 314, *Guizzo.*

appoggio sulle due ascelle mentre l'atteggiamento basso si è fatto raccolta *quasi alta*. Continuando a spingere con le mani e stendendo i piedi al dissopra del capo a squadra, giunge un momento in cui si sente che le mani non fanno forza: è il momento dell'equilibrio. L'alunno guarda le parallele, apre le mani, e recandole **molto** *infuori* le trasporta dalla parte del capo ed afferra le due parallele per di sopra appoggiandovi quella parte dorsale della mano che sta fra il pollice e l'indice. Se l'alunno non è un principiante, stende rapidamente in alto e indietro la squadra a tipo e facendo forza sulle braccia torna a braccia ritte; così può seguitare e la capovolta convertirsi in traslocazione. Oppure, dopo fatta l'estensione, può lanciarsi a sinistra o a destra per un volteggio dietro. Anche questa capovolta è tanto più elegante e ginnastica quanto meglio si conserva l'atteggiamento prossimo a tipo. È sottinteso che la capovolta dietro può cominciare e terminare con qualunque posizione.

Altre capovolte di minor conto sono *miste:* cioè passanti fra la sospensione e l'appoggio, altre di semplice sospensione e la più difficile è la capovolta in appoggio ad un estremo, allorchè le sole braccia aiutano.

Di esercizi misti le **parallele alte** possono noverare una grande quantità: particolarmente magnifici quelli ammirati da noi testè a Francoforte su parallele alte m. 2. 20. E un'altra serie non meno importante è di esercizi cominciati da fuori fronte al centro delle parallele ed i passaggi sotto mano mano: esercizi qui trasportati dal cavallo.

Infine notevoli gli esercizi fatti tra due parallele disuguali in altezza, appoggiandosi con una mano ad una parallela alta e con l'altra ad una più bassa, oppure ad una parallela sospendendosi ed all'altra appoggiandosi; ma ciò mi porterebbe così lontano che lo abbandono all'intelligenza del lettore.

CAPITOLO XXIV.

DEL CAVALLO

275. Non mi so dar pace della trascuratezza che i ginnasti dimostrano per questo superbo attrezzo il quale appartiene ai pochi di origine italiana. Non ostante che il rimpianto Obermann lo abbia svolto diffusamente, non gli è riuscito di inspirare l' amore per esso, e succederà la stessa cosa anche per me sebbene abbia intenzione di soffermarmivi più lungamente e di ritornarvi con qualche cura nella pedagogia trattando della graduazione de' suoi esercizi. Se tutte le nomenclature sono difficili, questa del cavallo però è la più difficile tra tutte.

Nel cavallo distinguiamo la parte superiore divisa in tre porzioni minori da due rialzi dove comunemente il cavallo stesso si afferra, e si chiamano *maniglie*. Lo spazio tra le due maniglie si chiama *sella* e gli altri due spazi *groppa*. Groppa *sinistra* è quella che sta alla sinistra dell' alunno quando comincia l' esercizio: questa groppa rimane *sinistra*, notarselo bene in mente, durante tutto l' esercizio, qualunque sia il giro del movimento. — L' alunno è *fronte* alla sella o alla groppa tutte le volte che o la sella o la groppa sta davanti a lui: l' alunno è *fronte* alla *testa* ogni volta che, essendo il cavallo disposto per il lungo, egli si trova avere rivolta al ventre od al petto la faccia minore e laterale

che termina la groppa. — Finalmente l'alunno è *dorso* all'attrezzo se quello sta dietro di lui. — Il cavallo può essere, rispettivamente all'alunno, a diverse altezze: noi distingueremo queste: *cintura, metà del petto, spalle, vertice*; con che non si escludono le graduazioni intermedie che si possono ottenere elevando il cavallo secondo la graduazione delle gambe che lo reggono.

Gli esercizi al cavallo possono distinguersi: in quelli che si cominciano, essendo l'asse maggiore del cavallo parallelo alla linea delle spalle — *Cavallo in traverso* — oppure quest'asse perpendicolare alla faccia anteriore del petto — *Cavallo in lungo*.

Noi potremmo qui distinguere una quantità di **partenze**, cioè: *fronte alla sella, alla groppa sinistra, alla groppa destra*; oppure il *fianco sinistro* o il *fianco destro* verso una maniglia; od anche *dorso* alla *sella* o ad una *groppa*; od infine *fronte* o *fianco* o *dorso* alla testa. — E la stessa cosa potremmo dire degli **arrivi**; ma con una circostanza aggravante, ed è che si può arrivare dal lato opposto della partenza — e si chiamerebbe al di *là* oppure *oltre* · ovvero dalla stessa parte e si potrebbe chiamarla al di *quà* o di *ritorno*. Adunque abbiamo due maniere di arrivi, cioè: *arrivo oltre* ed *arrivo di ritorno*. Ma se volessimo proseguire l'analisi troveremmo *arrivi* ancor più complicati; per. esempio *oltre la testa sinistra* od *oltre la testa destra* e — quando il cavallo si adopera per il lungo — *arrivi sul fianco sinistro* e *sul fianco destro*. — Nè con questo la serie sarebbe completa; poichè ciascun arrivo può avvenire cadendo *dorso, fronte* o *fianco*, e ciascuno *attaccato* o *sciolto*.

Impugnature — Anche questa delle impugnature è una serie enorme della quale notiamo qui solo le principali e quelle di uso più comune. — Alle due maniglie tre sole impugnature sono di molto rilievo: *mani so-*

pra, quando le due mani si posano sulle due maniglie e ciascuna impugna la propria con le quattro dita lunghe al difuori ed il pollice dal lato della sella: *incrociato a sinistra*, quando la mano sinistra impugna la maniglia destra nel modo già indicato e la mano destra, che sta sotto ed incrocia l'altra, impugna la maniglia sinistra appoggiandovisi sopra con lo spazio interposto fra l'indice ed il pollice, sicchè la palma guardi in su ed in avanti. Questa impugnatura di solito non si ottiene che dopo aver spiccato un salto da volteggio: e si converte nell'impugnatura *mani sopra*, tosto che il corpo sia passato oltre il cavallo. Analogamente la impugnatura *incrociato a destra*. — Ad una maniglia si hanno moltissime impugnature. Per essere brevi, noi descriveremo le impugnature alla maniglia sinistra e sottointenderemo quelle alla maniglia destra. — Con una mano sola alla maniglia sinistra abbiamo due impugnature; *mano sinistra sopra* e *mano sinistra sotto*.

Le due mani ad una maniglia possono collocarsi:

a) *ambedue sopra;*

b) *ambedue sotto;*

c) *la sinistra incrociata:*

nel qual caso la mano destra sta sotto e presso al corpo, la sinistra sopra è più lontana, dopo esser stata girata la palma a *rovescio*. Tale *incrociato* può considerarsi sotto due forme, secondo che è preso passando le mani sopra la *sella* o sopra la *groppa*.

Altre impugnature che il maestro può facilmente determinare si hanno ponendo una mano sulla maniglia ed un'altra sulla groppa od invece le due mani sulla sella o sulla groppa; od anche una mano sola sulle stesse parti.

276. **Posizioni** — Se noi dessimo un nome speciale alle posizioni sul cavallo a seconda delle singole impu-

gnature, saremmo costretti a farne un' enumerazione enorme: preferiamo per questo restringerle ad un numero minore, pur raggruppandole dopo attorno a certi caratteri speciali a ciascuna. Qui per il momento, supponendo che l'alunno sia in partenza *fronte* con mani sopra alle due maniglie, le posizioni che egli può prendere sono sommariamente le seguenti:

1.	braccia ritte fronte . . .	*atteggiamento*	tipo alquanto dietro
2.	» » oltre	»	» » avanti
3.	anca sinistra framezzo	»	sedia sinistra
4	» destra »	»	» destra
5.	» sinistra fuori	»	» sinistra
6.	» destra »	»	» destra
7.	ginocchio sinistro framezzo,	»	appena raccolta sinistra
8.	» destro »	»	» » destra
9.	» sinistro fuori	»	» » sinistra
10.	» destro »	»	» » destra
11.	due ginocchia framezzo	»	appena raccolta
12.	» » fuori a sinistra	»	sedia dietro
13.	» » » a destra	»	» »
14.	piè sinistro framezzo	»	piegata sinistra
15.	» destro »	»	» destra
16.	due piedi framezzo	»	piegata unita
17.	» » fuori a sinistra	»	piegata staccata
18.	» » » a destra	»	» »
19.	piedi divisi a sinistra	»	» »
20.	» » destra	»	» »
21.	piedi staccati	»	raccolta staccata
22.	a sinistra cavalcioni framezzo	»	tipo appena staccato
23.	a destra » »	»	» » »
24.	cavalcioni fuori a sinistra fronte (1)	»	» » »
25.	» » a destra »	»	» » »
26.	» » a sinistra dorso	»	» » »
27.	» » a destra »	»	» » »
28.	due gambe framezzo	»	quasi squadra
29.	» » divise a sinistra	»	squadra staccata sollevata
30.	» » » a destra	»	» » »
31.	» » fuori a sinistra	»	» posata
32.	» » » a destra	»	» »
33.	gambe staccate	»	» staccata sollevata

277. **Cambiar posizione** non è difficile già da terra; poichè cambiata impugnatura ciascuna posizione diventa

(1) S'intende il petto rivolto alle maniglie.

qui più facile, là più difficile, in un terzo modo impossibile.

Ma anche quando si trascuri la partenza da terra e si mantenga costante l'impugnatura, p. e.: quella già ammessa *di mani sopra alle due maniglie* — i cambiamenti di posizione possono aver luogo in molte maniere differenti. Supponiamo di voler cambiare da *cavalcioni a sinistra framezzo* a *cavalcioni dorso fuori a sinistra*. La cosa può avvenire in diversi modi:

a) Si può passare la gamba destra framezzo e, subito alzando le due gambe a squadra e facendo perno sul braccio sinistro, portar la squadra sulla groppa sinistra: staccare la squadra e cader cavalcioni nella posizione voluta: Questa maniera si direbbe *framezzo* e di **ritorno** e quel *cavalcioni fuori a sinistra e dorso* si chiamerebbe *framezzo e di ritorno cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

b) Un secondo modo di eseguire quel movimento sarebbe lanciare la gamba destra sotto la mano destra, unire le gambe a squadra, perno sul braccio sinistro ecc. ecc.; e siccome la gamba destra passa sotto la mano destra per entrare framezzo, così quel modo di cambiamento si chiamerebbe **sottentrare** la destra e di *ritorno cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

c) Si potrebbe ancora lanciare ambedue le gambe verso la groppa sinistra, sollevare la mano sinistra, lasciandole passar sotto e subito incrociandole in modo che la gamba destra passi al posto della sinistra e viceversa, lasciarsi cadere cavalcioni dorso sulla groppa. Siccome le gambe passan sotto la mano ed *escono* verso la groppa, quel movimento si può chiamare **sotto uscire**: siccome inoltre le due gambe incrociano a guisa delle due lame delle forbici, vi si può aggiungere il qualificativo di **forbice**; per conseguenza quel cambiamento si potrebbe chiamare **sotto uscire** o **forbice** *cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

d) Si ritiri la gamba sinistra al dissopra della sella ed immediatamente si slanci la destra tra questa ed il cavallo, il cambiamento che ne verrà lo chiameremo **incrociato a destra** *cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

e) Ritirare la gamba sinistra ed appoggiatala contro il fianco del cavallo perno sul braccio sinistro, lanciare la gamba destra indietro e verso sinistra: la persona fa fronte indietro e l'esercizio si chiama **volta indietro** *a destra, cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

f) Parimenti si può ritirare la gamba sinistra per framezzo, eseguire come un volteggio fuori a destra; ma abbandonata la presa della mano destra e fatto perno sul braccio sinistro, cadere cavalcioni dorso e fuori a sinistra: chiamiamo questo movimento **fuori** *a destra* e di **ritorno** *cavalcioni dorso fuori a sinistra;*

g) Finalmente potrebbe l'alunno *sottentrare* a destra con la gamba destra e nel momento stesso *sotto uscire* con forbice la gamba sinistra, poscia *sotto uscire* a sinistra cadendo cavalcioni dorso. — In questo caso la gamba destra sarebbe passata sotto ambedue le mani *sottentrando* a destra e *sottuscendo* a sinistra: tale movimento si chiamerebbe **sottopassare** *da destra.*

Se noi ora riassumiamo i qualificativi trovati, ne abbiamo l'elenco seguente:

framezzo,
di ritorno,
sottentrare,
sottuscire,
forbice,
incrociare,
volta,
fuori,
sottopassare.

Framezzo. Si dice il movimento che avviene passando al dissopra della sella tanto nella direzione dall'indietro all'avanti, quanto viceversa.

Di ritorno. Sono *posizioni di ritorno* quelle che si prendono dopo aver scavalcato già completamente il cavallo; dunque dopo averlo in qualche guisa volteggiato. Abbiamo notato alcune impugnature le quali favoriscono le posizioni di ritorno e sono le *incrociate* a due o ad una maniglia: con ciò non si escludono le altre. Si badi che *tutte le posizioni* e non soltanto il cavalcioni dorso, possono divenire *di ritorno.*

Sottentrare e **sottuscire** sono parole correlative, il concetto complessivo delle quali si riassume dal verbo **sottopassare.** Mentre **sottentrare** si dice ogni volta che una gamba o tutte due vengono lanciate dalla groppa verso la sella al di sotto della mano, e **sottouscire** se la gamba o le gambe si lanciano dalla sella verso una groppa e sotto la mano, **sottopassare** significa lanciare là o le gambe da una groppa all'altra passando al di sopra delle due maniglie e al dissotto delle mani rispettive. Per cui si hanno due direzioni di sottopassare: uno comincia dalla groppa sinistra e si chiama *sottopassare da sinistra;* l'altro comincia dalla groppa destra e si chiama *sottopassare da destra.* — Ricchissime forme di movimento ha questa categoria che chiameremo dei **sottopassaggi** la quale comprende pure i *sottentrare* ed i *sottuscire.* Il maestro dovrebbe formarsene un qualche elenco pratico ben ordinato.

Forbice ha luogo soltanto allora che si cambia da un cavalcioni fronte ad uno dorso. Se si cambia da un cavalcioni dorso ad un cavalcioni fronte si chiama *controforbice.* Se infine si muta da un cavalcioni dorso direttamente ad un altro dorso, o da un cavalcioni fronte direttamente ad un altro fronte, si chiama *doppia forbice.* La doppia forbice si può eseguire soltanto da una impugnatura incrociata ad una maniglia.

Incrociare — La differenza che passa tra forbice ed incrociare sta in ciò, che l'incrociare avviene sui fian-

chi del cavallo ed una gamba sola passa al dissopra del cavallo e cambia lato. Però un'altra condizione è necessaria affinchè sia effettivamente incrociare, ed è che quella gamba passi *tra l'altra ed il cavallo.*

Volta. La volta è il contrario dell'incrociare, perchè :

a) nell'incrociare il corpo si volge verso l'attrezzo, mentre nella volta si *gira dal lato opposto ;*

b) nell'incrociare la gamba incrociante passa tra l'altra ed il cavallo, nella volta *passa esternamente* ad ambedue e dal lato della gamba non voltante.

Belli e magnifici sono pure gli esercizi che si fanno con *volta.*

Fuori si dice il passaggio delle due gambe al dissopra della groppa ed esternamente alle mani come se l'alunno volesse eseguire un volteggio. Da queste direzioni *fuori* l'allievo eseguisce poi *posizioni di ritorno* e può anche eseguire *volteggi di ritorno.* Questa direzione *fuori* ha un valore più ampio e dà serie maggiori di esercizi, quando l'impugnatura è incrociata a due o una maniglia; sebbene possa aversi il ritorno dall'impugnatura di una mano sola, tanto sulla maniglia che sulla groppa.

278. **Obermann** nota sei direzioni al volteggio; cioè:

1. volteggio framezzo
2. » diviso a sinistra
3. » » a destra
4. » fuori a sinistra
5. » » a destra
6. » staccato.

I volteggi riescono più facili o più difficili a seconda dell'altezza del cavallo ed a seconda della rincorsa che può essere una di quelle già notate per la

cavalletta (1). I volteggi possono come i salti essere girati, cioè: al di là del cavallo l'alunno può eseguire un *fianco* o *fronte indietro;* può cadere a terra *attaccato* o *sciollo.*

Nei volteggi *fuori* si può distinguere se al dissopra del cavallo il corpo dell'alunno presenta verso l'attrezzo il *fianco,* il *petto* o il *dorso;* ed è da questo che i volteggi infuori si distinguono in **volteggio fianco, petto** e **dorso.**

I volteggi si possono cominciare come da terra, così da tutte le posizioni del cavallo, e si hanno *volteggi di ritorno* allorchè passato il cavallo, lo si ripassa cadendo dal lato della partenza.

Capovolte. Al cavallo si hanno due specie di capovolte. — Appoggiato il dorso sulla sella ed afferrate le maniglie dal lato dei piedi, se questi si sollevano per raccolta e squadra lanciandoli al dissopra del capo e discendendoli dall'altra parte per quanto si può, lasciando in fine la presa delle mani: si dice *capovolta supina.* — Che se invece presa l'impugnatura sopra alle due maniglie l'alunno monta a braccia ritte e qui scendendo a piegate spinge intanto la raccolta da basso per dietro in alto: stende allora le gambe e le braccia cadendo dal lato opposto si ha la vera *capovolta.* Tale capovolta è migliorata quando l'alunno evita le braccia piegate; ed è ancora migliore se durante tutto il tragitto si conserva a *tipo.* Come abbiamo già detto alla cavalletta, tale capovolta si può convertire in *guizzo* (vedi pag. 314) *unito* o *staccato.*

Il cavallo posto per il **lungo** si può considerare come una cavalletta più lunga ed intraprendere su di esso

---

(1) Tanto per i *volteggi,* quanto per i *cambiamenti di posizione,* quando la scolaresca è arrivata ad un certo grado di perfezione, il maestro deve pretendere che gli alunni prima del volteggio e nel prendere o cambiar posizione passino ogni volta per *tipo dietro.*

tutti i volteggi già indicati per quella. Stante la maggiore lunghezza vi si possono praticare ulteriori forme di esercizio e conservandovi le maniglie convertire il volteggio in un altro esercizio di *cavallo in traverso*. Ma noi crediamo averne già detto abbastanza e le cose dette riassumiamo nel quadro seguente:

CAVALLO

1. Ordinativi

a) collocazione dell'attrezzo { in traverso / in lungo }

b) graduazione — altezza { cintura / metà del petto / spalle / vertice }

2. Preliminari

A) *Partenze* { fronte / fianco sinistro / » destro / dorso } alla { sella / groppa / testa }

B) *Arrivi* { oltre / di ritorno } — { dorso / fianco / fronte } — { attaccato / sciolto }

C) *Impugnature*
- a due maniglie { mani sopra / incrocisto { s sinistra / s destra } }
- ad una maniglia { una mano { sopra / sotto } / due mani { sopra / sotto / sinistra incrocista / destra » } }
- una maniglia e la { groppa / sella }
- le due mani sulla groppa

D) *Posizioni* { dirette / di ritorno } vedi pag. 346-347

3. Generi di esercizi

1. Prender posizione con atteggiamento { libero / normale / non normale / preceduto da tipo dietro }
2. Cambiar posizione
3. Sottopassare { sottuscire / sottentrare }
4. Forbice
5. Volta
6. Volteggio { in traverso / in lungo }
7. Capovolta

CAPITOLO XXV.

DELLA SBARRA

279. La sbarra è considerata dal maggior numero siccome il re degli attrezzi, ne io contraddirò tale opinione se anche personalmente preferisca gli anelli; poichè effettivamente sono così molti e così vari gli esercizi che, scrivendo di essa, si è in dubbio da dove cominciare e si teme sempre di non finire. Noi però ci restringeremo ad accennare per sommi capi le cose che ci sembrano più essenziali, e del nostro procedere il lettore trarrà le ragioni così dalla *Meccanica Umana* come dalla *Pedagogia*.

Distinguiamo gli esercizi alla sbarra in tre categorie:

I. Di sola *sospensione*;

II. Di solo *appoggio*;

III. *Misti*, ossia che passano dalla sospensione all'appoggio e viceversa.

Esercizi di sospensione

280. Per esercizi di sospensione si può variare l'altezza della sbarra dal vertice fino al giungervi con un salto, senza escludere altezze differenti. Supponendo per brevità che tutte le *partenze* e tutti gli *arrivi* avven-

gano *sotto* l'attrezzo, le *impugnature* alla sbarra possono limitarsi alle seguenti:

1. Palme sopra
2. » sotto
3. sinistra sotto (sottintesa l'altra *sopra*)
4. destra sotto
5. palme a rovescio
6. sinistra impugnata
7. destra »
8. sinistra sola
9. destra »

Tutte queste impugnature possono prendersi con braccia tese e con braccia flesse, esclusane sol quella delle mani a rovescio. Le posizioni che noi consideriamo sono:

1. braccia tese
2. » flesse
3. poplite sinistro fuori
4. » destro »
5. » sinistro framezzo
6. » destro »
7. due popliti framezzo
8. » » fuori a sinistra
9. » » » a destra
10. sui due popliti soli.

Generi d'Esercizi — Notiamo quattro specie di cambiamenti, cioè:

a) *cambiare impugnatura*, ferma restando la posizione
b) » *posizione* » » l'impugnatura
c) » *posizione* ed *impugnatura*
d) restando ferme la posizione e l'impugnatura, eseguire qualche esercizio elementare, ciò che in altri termini noi diciamo: *cambiare atteggiamento.*

Oscillare nelle posizioni 1 e 2, mantenendo o cambiando impugnatura o posizione o atteggiamento, durante l'oscillazione dietro o avanti od in ambedue.

Traslocarsi a passi, a salti od oscillando da sinistra a destra e viceversa, se la posizione è di fronte: avanti o indietro, se è di fianco.

Volteggiare. Da terra e sotto, essendo qualunque l'impugnatura e la sbarra situata un palmo oltre il vertice, oppure dalla sospensione a braccia tese o flesse, giova volteggiare un cordino disposto parallelamente alla sbarra e lontano 50 - 80 cm. dalla perpendicolare calata da quella. Il cordino verrà graduatamente innalzato sino a superare di 20 - 30 cm. il livello della sbarra.

Capovolta. La *capovolta sotto,* passando i due piedi framezzo e sotto la sbarra può eseguirsi con ciascuna delle prime cinque impugnature e partendo da ognuna delle posizioni già notate.

Ricordarsi che la capovolta ha due direzioni e l'alunno deve imparare eziandio il ritorno; e tener presente che la capovolta è possibile pure da *mani a rovescio,* anzi che qui, *voltando le braccia,* si può cominciare dalla capovolta di ritorno; mentre con l'impugnatura *sotto,* se le mani furono disposte abbastanza larghe, si può terminare la capovolta coi *voltabraccia.*

Riassumendo in un quadro gli esercizi di sospensione alla sbarra abbiamo:

SOSPENSIONE ALLA SBARRA

Ordinativi

Collocazione della sbarra all'altezza { del vertice / di 1 / di 2 / di 3 } palmi oltre il vertice(1)

Preliminari

A) *Partenza* } sotto o avanti o dietro
B) *Arrivo* }

C) *Impugnature*
1. palme sopra
2. » . sotto
3. sinistra »
4. destra »
5. palme a rovescio
6. sinistra impugnata
7. destra »
8. sinistra sola
9. destra »

D) *Posizioni* . .
1. braccia tese
2. » flesse
3. poplite sinistro fuori
4. » destro »
5. » sinistro framezzo
6. » destro »
7. due popliti framezzo
8. » » fuori a sinistra
9. » » » a destra
10. sui soli popliti

GENERI D'ESERCIZI

I. *Cambiare* { *a*) impugnatura / *b*) posizione / *c*) atteggiamento
II. *Oscillare*
III. *Traslocarsi*
IV. *Volteggiare*
V. *Capovoltarsi.*

Esercizi di appoggio

281. Per gli esercizi di appoggio l'altezza della sbarra varia generalmente fra questi due estremi — il

(1) Tre palmi oltre il vertice equivale alla dicitura « *da ginocchi con un salto.* »

grande trocantere ed un palmo oltre il vertice. — La *partenza* è ordinariamente da piè-sotto o partenza *sotto*; gli *arrivi* invece tanto *sotto*, quanto in *avanti* ed *indietro*. — Le *impugnature* principali sono due, cioè: mani *sopra* o *sotto*, tuttavia occorrono talvolta le altre di *sinistra sotto* e *destra sotto*. Qualche volteggio può venir eseguito eziandio con impugnatura d' una mano sola. — Moltissime posizioni d' appoggio si potrebbero annoverare alla sbarra: *Obermann* stesso, per abitudine assai parco, ne enumera 40. Noi ci limiteremo alle seguenti:

1. ascella sinistra
2. » destra
3. due ascelle di fronte
4. » » addosso
5. braccio sinistro piegato
6. » destro »
7. due braccia piegate di fronte
8. » » » addosso
9. » » ritte
10. anca sinistra framezzo
11. » destra »
12. due anche »
13. gamba sinistra fuori
14. » destra »
15. » sinistra framezzo
16. » destra »
17. due gambe »
18. » » staccate
19. piè sinistro fuori
20. » destro »
21. due piedi staccati
22. » » framezzo.

282. *Generi d' esercizi* — *Cambiare* d' una in altra posizione o, mantenendosi in quella, mutarne l' impugnatura o l' atteggiamento.

Traslocarsi da un estremo all' altro della sbarra stando in una posizione o cambiandola in altra; e ciò a passi od a salti: in qualche caso *girando* su di sè medesimi.

Volteggi. Ne abbiamo di utilissimi, tra i quali:

a) disposto un cordino parallelamente alla sbarra e ad una distanza orizzontale di m. 0. 50 a 1. 50 da terra e sotto o dall'appoggio a braccia ritte con mani sopra *volteggiarlo indietro*, sia passando per atteggiamento *raccolta*, sia passando per *squadra staccata* o soltanto *unita*. Il cordino graduatamente si alza fino a m. 0. 50 oltre la sbarra;

b) da terra o dall'appoggio a braccia ritte *volteggiare* la sbarra *fuori* a *sinistra* o a *destra*;

c) disposto un cordino parallelamente alla sbarra e ad una distanza orizzontale di m. 0. 40 a 0. 70, volteggiando come *b*), volteggiare eziandio il cordino, anche quando il suo livello sia di m. 0. 40 a 0. 50 più alto dell'attrezzo;

d) dall'appoggio sopra un piede o su due, rizzarsi allo *attenti* e saltare al di là di un cordino lontano m. 1. 00 - 2. 50 dalla sbarra ed alto gradatamente fin oltre la medesima (salto in basso).

Capovolta da terra e dall'appoggio a braccia ritte analoga a quella che si fa all'estremo delle parallele ed al cavallo: con e senza *guizzo*.

Esercizi misti alla sbarra

283. Diconsi *misti* gli esercizi a mezzo dei quali il nostro corpo passa dalla sospensione all'appoggio e viceversa; ed è questa la classe più estesa e più interessante. — Lunghissimo sarebbe farne qui la enumerazione anche sommaria, ed **Obermann** non ne aveva a' suoi tempi un'idea abbastanza chiara dal momento che lo vediamo inscrivere fra gli esercizi d'appoggio le *rotazioni*, nelle quali evidentemente il corpo passa di continuo dalla sospensione all'appoggio e viceversa.

Gli esercizi misti dispongono per cominciare, di tutte le *partenze* e per finire di tutti gli *arrivi* da noi notati

od ommessi nella categoria tanto degli appoggi che delle sospensioni alla sbarra; e parimenti di tutte le posizioni appartenenti sia agli uni che agli altri, essendochè possono cominciare tanto dall' appoggio quanto dalla sospensione.

Con ogni evidenza la categoria più essenziale tra gli esercizi misti sono i *passaggi in appoggio* o dall' *appoggio in sospensione;* ma, siccome il movimento avviene di frequente secondo la linea verticale, così a distinguerli e classificarli ci occorre trovar caratteri che non siano le direzioni ordinarie di avanti o indietro, a sinistra od a destra. — Considerato un uomo sospeso ad una sbarra, egli può passare all' appoggio in molti modi, in ciascuno dei quali però egli passerà o col *petto* o col *dorso* vicino alla sbarra; ed è già questo un primo concetto di classificazione. — Un secondo concetto di classificazione noi lo troviamo, considerando nella sbarra due lati, l' uno dei quali dalla stessa parte dove guarda il dorso del ginnasta (che chiameremo *al di quà*) ed uno rivolto come il suo ventre: *al di là.* — Finalmente il ginnasta può passare all' appoggio con *capovolta* o *senza.* — Precisato così in qualche modo il linguaggio, assegniamo il nome ad alcuno tra i passaggi in appoggio più importanti.

Supposto l' alunno sospeso con braccia tese, mani sopra, egli può:

a) Eseguire una **elevazione**, cambiando lentamente da braccia *tese* a *flesse* e da flesse a *piegate* poi *ritte* con movimento contemporaneo e simmetrico dei due arti. Tale elevazione è un movimento abbastanza difficile, molto più difficile dei passaggi in appoggio senza simultaneità o lentezza di movimento da parte dei due arti; quindi l' elevazione è ben distinta dal passare in appoggio attraverso alle posizioni seguenti: flesse, un' ascella, l' altro braccio piegato, le due braccia pie-

gate, finalmente ritte; anche se si eviti il passaggio sopra una ascella, o dall' ascella si monti direttamente a braccia ritte;

b) Se l' alunno fosse sospeso con braccia infuori, potrebbe con un *volta braccia* cambiare quella sospensione in mani sotto e da qui tirando validamente su ambidue, riuscire a braccia piegate e da piegate a ritte. La differenza tra questa elevazione e l' altra sta che in quella il corpo passa al di *quà* e diventa fronte, qui passa al di *là* e riesce dorso alla sbarra. Chiameremo questa maniera di elevazione: **contro elevazione**: si accosta alla contro elevazione il passare in appoggio un braccio per volta che taluno chiama: *passaggio incrociato*. In questo caso l' alunno sospeso con mani sotto fa mezza capovolta sotto e stende tutto il corpo indietro gettandone lateralmente il peso sopra un braccio mentre l' altro si fa *piegato;* poi, forza su questo, solleva fino alla piegata l' altro: ambidue in fine spingono il corpo a braccia ritte. — Una maniera di incrociato più facile si avrebbe passando per ascelle addosso.

c) Qualunque sia l' impugnatura delle due mani l'alunno può riuscire all' appoggio per mezzo di **capovolta in appoggio**, gettando le due gambe in avanti ed in alto fino ad appoggiare col ventre sulla sbarra; tostochè il peso degli arti inferiori è riuscito maggiore del peso della restante persona, quel peso obbliga il corpo a girare attorno alla sbarra, ed il ginnasta riesce così a braccia ritte. — Questa capovolta può venir fatta in modo da non toccare con la persona la sbarra e si chiama allora *capovolta volante*. La capovolta volante è al massimo di sua perfezione quando con essa il ginnasta si lancia d' un colpo in verticale a braccia ritte. — A questa capovolta in appoggio potrebbero raggrupparsi tutte le altre capovolte che dalle varie posizioni sui popliti passano per al di *là*. In conseguenza

di che se uno dicesse: Poplite sinistro, capovolta in appoggio, si dovrebbe intendere: appoggiare il poplite sinistro infuori sulla sbarra e lanciandosi per al di *là* riescire in appoggio sulla gamba sinistra fuori;

d) L'alunno sospeso con mani sopra o sotto fa mezza capovolta sotto, poi inarcando il busto e flettendo le braccia per spingerlo sopra la sbarra, tosto che il peso dei piedi eccede, il corpo viene girato da quello e l'individuo può trovarsi sulla sbarra braccia ritte dorso. Questo movimento fa passare il corpo al di quà ed è capovolta che noi chiamiamo brevemente **arco-appoggio**. L'arco-appoggio può riuscire parimenti dalle posizioni dei due popliti fuori; ma non si pnò eseguire da mani a rovescio. Anche l'arco-appoggio può essere *volante* qnando il corpo passa al dissopra della sbarra senza toccare. Quando l'arco-appoggio si fa con oscillazione, il momento propizio all'inarcarsi è dal punto vivo salendo verso il punto morto al di quà. — Altri passaggi in appoggio, ma che non si possono elencare con l'arco-appoggio, se anche hanno comuni con quello i due caratteri della capovolta e del passare al di quà, sono tutte le capovolte che possono farsi dalle posizioni sopra un poplite o su due spingendo il corpo all'appoggio con mezza capovolta nella direzione del vertice. Impropriamente da **Obermann** e da noi si chiamano *capovolte avanti*;

e) Dalla sospensione l'alnnno può lanciarsi in avanti, poi nella oscillazione dietro montare all'appoggio senza piegare i gomiti ossia conservando le braccia tese. Tale movimento è detto da noi **slancio-appoggio**; il massimo di perfezione è qnando l'alunno col suo mezzo riesce d'un tratto a braccia ritte in verticale. Come vi sarebbero molte varietà di elevazione, se noi accettassimo per tali eziandio quelle che passano per ascelle o per nn braccio piegato, così sarebbero molte le

varietà di slancio appoggio qualora noi non ne restringessimo il significato al movimento simmetrico e simultaneo degli arti superiori: qui escludendo altresì il passare per braccia piegate. Una varietà dello slancio appoggio è il **finto appoggio** che differisce dal primo; perchè il corpo non tocca la sbarra ed appena giunto all'appoggio lo abbandona. Un'altra varietà è lo slancio *appoggio rolante* dove, senza fermarsi o senza toccarla, il corpo passa al dissopra della sbarra completando il movimento con un *volteggio* o framezzo o diviso o staccato ecc., o con capovolta o con *guizzo* o cominciando una *gran volta* ecc. — Lo slancio appoggio è possibile con ognuna delle cinque prime impugnature (pag. 355);

f) Da sospeso con mani sotto o sopra, lanciarsi in avanti, oscillare indietro: tornando avanti roezza capovolta sotto e quando si è nel punto morto dietro d'un subito stendere il corpo vivamente *a tipo dietro mezz' alto:* se il movimento fu eseguito bene ed a tempo (primo ad eseguirlo fu il distinto maestro **Francesco Gabrielli** direttore a Rovigo) il corpo sale *al di là* dorso alla sbarra, senza piegare i gomiti. — Noi chiameremo tale esercizio: *controslancio in appoggio* e più semplicemente **contrappoggio,** sottintendendo per brevità la parola *slancio.* — Lo stesso movimento più in piccolo si ha passando all'appoggio dopo di aver nella capovolta sotto oscillante fermati i piedi framezzo sotto la sbarra; o semplicemente mostrato di volerveli fermare;

g) Da sospeso a braccia tese in una qualunque delle prime cinque impugnature, uno slancio avanti non grandissimo produce una oscillazione dietro dove il corpo si dispone ad arco e si mantiene tale fino al punto morto avanti dove rapidamente l'arco diventa squadra ed il ginnasta quasi per incanto si trova al di *quà* in appoggio fronte. Tale movimento è detto con nome te-

desco **kippe** e noi italiani potremmo metterci d'accordo per chiamarlo **squadr' arco**. Lo squadr' arco può spingere la persona fino alla verticale e diventare finto e volante come lo slancio-appoggio. Lo squadr' arco inoltre può eseguirsi pure da fermo sia partendo dalla sospensione, sia partendo dall' appoggio;

h) Un' altra forma di passare in appoggio è dalla sospensione sui popliti giungendo a sedere dorso al di *là* dopo essersi dato oscillazione senza impugnare la sbarra con le mani;

284. **Obermann** nella sua teoria pone una serie di 56 rotazioni attorno alla sbarra, sebbene avesse potuto metterne un numero almeno doppio e noi ci restringiamo ad un numero molto minore limitandole alle seguenti:

1. da braccia ritte **giro in appoggio** e **giro volante**;
2. rotazione sulle *due ascelle di fronte*;
3. rotazione sulle *due ascelle addosso* (nelle due direzioni);
4. rotazione sulle *braccia piegate* in due direzioni;
5. **granvolta** avanti indietro;
6. rotazione sui soli polpiti.

La prima rotazione la mettiamo perchè lega bene gli esercizi fra loro; la seconda e la terza perchè dolorose; la quarta per la fatica, la quinta per il coraggio e la difficoltà; la sesta per il coraggio.

CAPITOLO XXVI.

DEGLI ANELLI

285. Agli anelli come alla sbarra noi dobbiamo distinguere gli esercizi in tre categorie cioè: di sospensione — di appoggio — e misti.

Noi diamo, a questo attrezzo che è d'origine italiana la maggiore importanza e saremmo ben dolenti che l'indole del lavoro ci obblighi a restringere il materiale di esso, se non ci confortasse il pensiero che un'opera assai ben fatta, anzi una tra le migliori opere paesane, tratti esclusivamente di essi: noi rimandiamo il lettore alla — **GINNASTICA SUGLI ANELLI del dottor GIOVANNI ORSOLATO** — Padova 1874.

ESERCIZI DI SOSPENSIONE

1. *Ordinativi* — collocazione dell'attrezzo
2. *Preliminari* a) partenze — sotto / avanti / dietro
   b) arrivi — sotto / avanti / dietro
3. *Posizioni*
   1. braccia tese
   2. » flesse
   3. poplite sinistro
   4. » destro
   5. due popliti a sinistra
   6. » » a destra
   7. popliti staccati
   8. braccio sinistro flesso
   9. » destro »
   10. due piedi a sinistra
   11. » » a destra
   12. squadra alta
   13. sospensione addosso
4. *Generi d'esercizi*
   1. prendere o cambiar posizione mantenendo o cambiando atteggiamento
   2. sotto-uscire
   3. capovoltare
   4. volta-braccia
   5. ruotare
   6. oscillare
   7. volteggiare
   8. voli

286. Gli anelli sono generalmente **graduabili** e per gli esercizi di sospensione si usa variarne l'altezza dalle spalle fino a tre palmi oltre il vertice.

Restringiamo a tre il numero delle **partenze**, cioè: da *sotto* e dalla massima distanza a cui si può arrivare camminando o *avanti* o *indietro* con anelli impugnati. — Analogamente gli **arrivi** variato sol questo che, tanto avanti quanto indietro, l'alunno giunge a terra lasciando gli anelli e spingendosi alla maggior distanza attendibile.

Le **posizioni** notate da noi sono pochissime in confronto del gran numero che potremmo stabilirne tanto a due anelli che ad uno; ma abbiamo già detto che non intendiamo scrivere un trattato. — La posizione sul *poplite sinistro* si ha dalla mezza capovolta appoggiando il poplite sinistro su quell'avambraccio poi disponendo il braccio destro flesso e la gamba libera tesa avanti orizzontale. — *Braccio sinistro flesso* s'intende ad un anello solo, l'altro braccio in terza. — *Due piedi a sinistra*. Si ottiene, fatta mezza capovolta, introducendo il piede sinistro nell'anello corrispondente, il piede destro ad uncino davanti e contro la corda, ritenendone l'anello perchè non s'allontani; la mano sinistra passa all'anello destro impugnandolo con la palma rivolta infuori, mentre la palma destra è rivolta indentro. — *Squadra alta* si ottiene dalla mezza capovolta disposto il tronco in una linea obbliqua di 45 gradi più alta dell'orizzontale, essendo le gambe a squadra massima unita o staccata. — La *sospensione addosso* si può ottenere in due modi: o facendo capovolta e lasciandosi discendere indietro per quanto è possibile senza volta braccia, oppure da terra voltando le braccia indietro I provetti possono ottenerla eziandio voltando le braccia dalla sospensione.

Per le cose già dette agli altri attrezzi torna inutile al lettore dichiarargli che cosa s'intende per *pren-*

dere o *cambiar* posizione e, data una posizione cambiarne l' *atteggiamento*. — **Sottouscire** si usa dalle posizioni sui popliti lasciando la presa della mano intanto che la gamba passa tra quella e l' anello cui la mano poi subito riprende. Il sottouscire nella staccata non consente di riprendere gli anelli che in un caso solo ed è se avviene nel punto morto dietro di una considerevole oscillazione. — **Capovoltare** si dice *indietro* quando comincia nel verso della punta dei piedi; si dice *avanti* se accade dalla sospensione addosso. L' uno e l' altro di questi due esercizi sono all' ultimo grado di perfezione quando le braccia si mantengono rigidamente tese ed il corpo costantemente a tipo; di più l' esercizio è fatto senza che uno slancio precedente ne diminuisca le difficoltà. A torto si riscontra in molte palestre che la scolaresca è abbastanza valida per la capovolta indietro, ma è poi molto debole nella capovolta avanti. Siccome sono differenti i muscoli che agiscono nei due casi, il maestro deve ricordarsi di coltivare le due direzioni in eguale misura. — **Voltabraccia** consiste nel passare dalla sospensione semplice di braccia tese o flesse alla sospensione addosso per mezzo di una rotazione delle palme simultanea o successiva per avanti-infuori-indietro-indentro, la quale si comunica alle spalle. Questo si chiama *volta braccia indietro* ed è il contrario del *volta braccia avanti* il quale consiste nel passare dalla sospensione addosso alla sospensione di fronte. — Quando dopo una capovolta indietro si voltano le braccia avanti, si è eseguito un giro di **rotazione** *indietro*: il contrario avviene per la *rotazione avanti*. Altro genere di rotazione si ha dalla posizione *due piedi a sinistra* dove si può, facendo forza specialmente sul braccio destro e mandando la spalla sinistra indietro, far percorrere al corpo tutto un giro attorno al suo asse longitudinale: questa si chiama *rotazione a sinistra*, la

quale può eseguirsi anche tenendosi all'anello destro con la sola mano destra. Intendi in modo analogo la *rotazione a destra* con le due braccia o col solo braccio sinistro.

L'**oscillazione** può prendersi da *terra correndo* con le anella impugnate e lanciandosi in avanti e in lontano quando i piedi non toccano più terra, oppure poltronescamente, come usano molti ginnasti, facendosi spingere da un altro. Dopo la prima corsa o tutto al più dopo la seconda la oscillazione non crescerebbe se il ginnasta non provvedesse a rinvigorirla con altri movimenti tra i quali accenniamo i seguenti :

a) *oscillazione con squadra semplice:* lasciando sempre tese le braccia e lanciando le gambe a squadra in ogni oscillazione ascendente avanti, si cambia poi al punto morto la squadra in tipo che si cerca di mantenere avanti per quanto è possibile. Durante la susseguente oscillazione ascendente indietro, il corpo da tipo si fa arco-ginocchio dietro ;

b) *oscillazione flettendo le braccia:* salendo a braccia flesse durante tutte le oscillazioni ascendenti ed ai punti morti scendendo a braccia tese e lanciando il corpo in continuazione al punto morto;

c) *oscillazione a squadra alta:* si ottiene dopo una rincorsa disponendosi a squadra alta ed in ogni oscillazione ascendente tirandosi a braccia quasi flesse e aprendo la squadra in alto a tipo; dai punti morti nello scendere le braccia si distendono e la squadra si rinchiude. Questa è di tutte le oscillazioni la meno faticosa ed è fra le più rapide a chi sa ben giovarsene. La squadra alta potrebbe essere anche staccata ;

d) *oscillazione con mezza capovolta* disponendosi a squadra alta in ogni oscillazione ascendente dietro e lanciandosi a tipo in alto e avanti ad ogni punto morto avanti. Questa mezza capovolta potrebbe essere pure staccata ;

e) *oscillazione ruotando indietro.* Il ginnasta nella oscillazione ascendente avanti si getta squadra alta e vi si mantiene; nel punto morto indietro lancia le gambe a tipo alto e indietro voltando immediatamente le braccia; dunque discende a braccia tese e tipo; oltrepassato il punto morto torna a squadra alta e vi si mantiene e così di seguito;

f) *oscillazione con rotazione avanti.* Il ginnasta durante l'ascensione verso il punto morto dietro volta le braccia indietro e si dispone a squadra alta: nel punto morto avanti si getta da squadra alta a tipo in alto e in avanti; poi da capo;

g) *oscillazione con doppia rotazione,* cioè intera rotazione avanti facendo metà durante l'oscillazione ascendente avanti e completandola al punto morto; analogamente un'intera rotazione dietro durante l'oscillazione indietro.

Vi sono poi anche **oscillazioni laterali**, cioè da sinistra a destra e viceversa, assai più facili da apprendersi ed eseguirsi: disturba che raramente si possono situare anelli in luogo od in modo da poter intraprendere tali esercizi. E, mettendo insieme la oscillazione avanti-indietro con la laterale, se ne ottiene una terza forma che è l'**oscillazione circolare** da distinguersi in *sinistra* o *destra*, secondo la direzione che il corpo prende dal punto morto avanti.

Tutte le oscillazioni possono cominciarsi da *sospesi* e *fermi*, anzichè con *rincorsa:* ma in questo caso l'esercizio diventa estremamente più faticoso; ed è utilissimo farlo studiare come movimento di resistenza.

I **volteggi** propri degli anelli sono quelli intrapresi durante una oscillazione: i due più usati sono il volteggio avanti e quello indietro. — Il cordino viene disposto trasversalmente alla rincorsa o davanti o dietro agli anelli e ad una distanza variabile secondo il ge-

nere dello slancio, la maniera del volteggio e la capacità della scolaresca. La distanza può graduatamente **crescere** o **diminuire**; e lo stesso devo intendersi dell'altezza. — Di solito l'impulso si prende da una pedana posta o *sotto* agli anelli o *avanti* o *dietro:* in questi due ultimi casi alla maggiore prossimità o distanza dal cordino. Gli anelli sono graduati ad un palmo oltre il vertice, quando la partenza è sotto ed all'altezza del vertice se davanti o dietro.

Il **volteggio avanti** nel modo più facile accade così: si dispone la pedana alla maggiore distanza indietro; l'alunno impugnati gli anelli, fronte al cordino e situatosi sulla pedana col piè sinistro posato indietro, spinge il corpo indietro con un piede e coll'altro, salendo a braccia flesse con atteggiamento arco-ginocchio dietro; oltrepassato il punto vivo, lancia le gambe tese avanti ed in alto al dissopra del cordino: cade al di là, dopo stese le braccia nel punto morto ed il corpo nell'atteggiamento tipo basso, arrivando in posizione *piegata*. — Il medesimo volteggio può farsi *sotto* e dall'*attenti* facendo un passo col sinistro piede indietro, oppure spingendosi prima in avanti fino a toccare quasi col corpo il cordino; ovvero da partenza *avanti*, correndo indietro per quanto è possibile, prima di sollevarsi da terra. — Il volteggio avanti può eseguirsi altresì, obbligando l'alunno a passare al dissopra del cordino in posizione *squadr'-alta* unita o staccata.

Il **volteggio indietro** ammette analoghe partenze; ma il passaggio al dissopra del cordino può essere:

a) in *tutta raccolta;*

b) da *squadr' alta* nel punto morto avanti, terminando la capovolta prima di lasciare gli anelli, od anche aggiungendovi il *voltabraccia avanti* prima di abbandonare l'attrezzo. Questo è un volteggio molto brillante.

Voli. I voli si distinguono dai volteggi per ciò che qui manca l' ostacolo da superare, e tutta la questione è di raggiungere una grande distanza, disponendosi in aria in un dato atteggiamento, oppure passando per una serie di tali atteggiamenti. — Anche la sbarra non manca di *voli*; ma noi, che amiamo tanto gli anelli, non vogliamo defraudare il lettore almeno di quelli che si compiono a questo attrezzo. Vi sono due direzioni in ciascun volo avanti o indietro, secondo che il corpo cade seguendo una linea verticale od invece una linea parabolica: nel primo caso esso si distacca nel punto morto, nel secondo qualche istante prima di esservi arrivato.

Volo *semplice* in *avanti appiombo* o in *lontano* lasciandosi andare nel punto più alto, o quasi, dell' oscillazione avanti e dell' atteggiamento tipo che si conserva durante il tragitto. — Prender posizione di *squadr' alta* unita o staccata nell' antecedente oscillazione avanti o indietro, e pel volo, gettare le gambe all' atteggiamento tipo avanti e da qui a terra. — Nell' antecedente oscillazione avanti o indietro prender posizione di *sospensione addosso* e da quella lasciarsi andare riprendendo, durante il volo l' atteggiamento tipo. — Nella stessa oscillazione del volo assumere posizione di *squadr' alta* unita o *staccata* ed immediatamente lasciare gli anelli e nel volo raddrizzarsi a tipo, col continuare in aria la capovolta. Questo *volo* che propriamente si chiama a *squadra alta unita* o *staccata* è preparazione al funambolico *salto mortale* che differisce dalla squadr' alta, perchè nel salto mortale le mani lasciano la presa prima che cominci la rotazione del corpo.

E parimenti i *voli indietro* possono essere:

a) appiombo;

b) lontano:

c) a squadr' alta unita, lanciando le gambe indietro in continuazione della capovolta;

c) *salto mortale*, ecc.

Esercizi in appoggio

287. Le *partenze* e gli *arrivi* eguali a quelli in sospensione; ma l'altezza dell'ordegno varia dalla cintura fino ad un palmo oltre il vertice. Tra le moltissime posizioni, notiamo solo le seguenti:

1. braccia ritte
2. » piegate
3. braccio sinistro piegato
4. » destro »
5. braccia infuori o *croce*
6. verticale a braccia piegate
7. » » ritte.

La posizione di *croce* o *braccia infuori* si prende da braccia ritte allontanando lentamente infuori le mani fermandosi con gomiti tesi appena raggiunta la linea orizzontale. — Anche la *verticale* con braccia piegate o ritte si comincia da braccia ritte, disponendo il corpo a raccolta e piegando sui gomiti fino a che l'atteggiamento sia reso in alto; allora si stendono le gambe in su ed i piedi si appoggiano o si avvinghiano alle due corde od a una corda sola.

Generi d' esercizi — Oltre il prendere e cambiar posizione o atteggiamento, importante è abituare gli alunni ad *oscillare* da braccia ritte e piegate, a *volteggiare* e ad eseguir *voli* nelle direzioni avanti e dietro.

Esercizi misti

288. Per chi ha inteso i passaggi in appoggio da noi descritti alla sbarra, pag. 359, non sarà difficile indovinare che cosa intendiamo noi con la nomenclatura seguente:

1. *Elevazione* passando per { *braccia piegate* / *croce*
2. *Appoggio incrociato*
3. *Capovolta in appoggio*
3. *Squadr'-arco* { da fermo / dal punto morto { avanti / dietro
5. *Slancio appoggio* nell'oscillazione { avanti / dietro
6. *Angelo.*

Lo *slancio appoggio* è magnifico quando il passaggio avviene mantenendo rigidi i gomiti; ed è veramente grandioso se il ginnàsta sale per croce. — L'*angelo* è il passare in appoggio dalla sospensione due piedi ad un anello tirandosi sulle due braccia fino a braccia ritte dove giunti si leva un braccio, disponendolo in alto, ed il piede che sta alla corda, abbassandolo. Più difficile eseguir l'angelo aiutandosi con un braccio solo.

Capovolte da braccia ritte o piegate, o dalla verticale: capovolta avanti, capovolta indietro, a cui può far seguito una capovolta in sospensione od anche una elevazione od una capovolta in appoggio: in tal guisa le due capovolte si trasformano in *rotazioni* a braccia ritte. Tali rotazioni possono eseguirsi nella oscillazione avanti o nella oscillazione indietro: facendole a tempo, possono giovare anch' esse ad aumentare l'ampiezza dell' oscillazione.

CAPITOLO XXVII.

ALZARE E GETTAR PESI

289. L'attrezzo più semplice per tali esercizi è il sasso pesante da qualche chilogrammo fino a 50. Al sasso suolsi anteporre la palla da cannone o il grosso manubrio. Tuttavia giova confessare che già il bastone *Jäger*, le *clave* e la *mazza* entrano fisiologicamente insieme al *giavellotto* a formar parte di questa categeria.

Il sasso in ragione del suo peso e della forza dell'alunno viene sollevato da terra con una mano sola o con ambedue. In *Meccanica Umana* dimostreremo il differente valore fisiologico dei due esercizi.

Il sasso viene eziandio gettato a distanza o al dissopra di un cordino; si hanno dunque tre maniere di getto:

a) in lungo,
b) in alto,
c) in lungo ed alto.

Quando il getto avviene con una mano sola, la partenza è dalla posizione *piegata sinistra* o *destra:* destra quando il getto è del braccio sinistro. Il getto avviene dalla pedana, all'allievo restando proibito di sollevare per intiero da quella il piede posto indietro. — Quando il getto si eseguisce con le due mani, i piedi stanno divaricati infuori a distanza non minore di una suola da calcagno a calcagno; essendo un po' più avanti il piede rispondente al braccio più debole. Anche qui l'allievo deve restar fermo coi due piedi sulla pedana, non essendogli concesso che di alzare il tallone.

290. **Jaeger** usa tre modi per il getto del bastone o del giavelotto.

I° modo in quattro tempi:

uno la mano sinistra presenta verticalmente e davanti al corpo il bastone alla mano destra che lo impugna al dissotto della mano sinistra, palma indentro;

due piegata sinistra avanti mentre la mano destra alza il bastone disponendolo orizzontalmente al dissopra della spalla destra: il braccio destro è in posizione avanti quasi teso con la palma rivolta indentro e in su, il bastone giace sulla palma e più particolarmente sulla forcella tra il pollice e l'indice: il peso del bastone o del giavellotto prevale in avanti. Una linea retta congiunge l'occhio destro che *mira* (essendo chiuso il sinistro) con la punta del bastone ed il centro del bersaglio. Le spalle sono quadrate;

tre vivamente girare infuori la punta del piede destro fermo in terra il calcagno stendendo il ginocchio sinistro e piegando profondamente il destro mentre si ruota il busto completamente e lo si piega alcun poco a destra: il braccio destro si è steso infuori e il sinistro parimenti accennando con l'apice delle dita al centro del bersaglio su cui resta fisso l'occhio del ginnasta. Si riscontra che la mano destra è alcun poco più bassa della sinistra ed il giavellotto è parallelo a questa linea che egli tocca;

quattro la mano destra si alza e corre rapidissimamente in avanti assecondata dal tronco le cui spalle ritornano vivamente di fronte mentre il ginocchio destro si è steso ed il sinistro piegato alcun poco, il braccio sinistro è corso indietro, il giavellotto parte dopo che il braccio destro si è steso completamente. — Il getto è bueno se il bersaglio è colpito perpendicolarmente dalla punta del proiettile.

II° modo in tre tempi:

uno come l'*uno* precedente;

due prender la posizione descritta dal *tre* precedente, variato sol questo che il piè destro si muove indietro per disporsi in piegata;

tre identico al *quattro*.

III° modo in quattro tempi:

uno come i precedenti;

due come il *due* del primo modo, ma con piegata destra avanti invece di sinistra;

tre prendere la posizione del *tre* primo modo, trasportando il piede destro dalla piegata avanti alla piegata dietro;

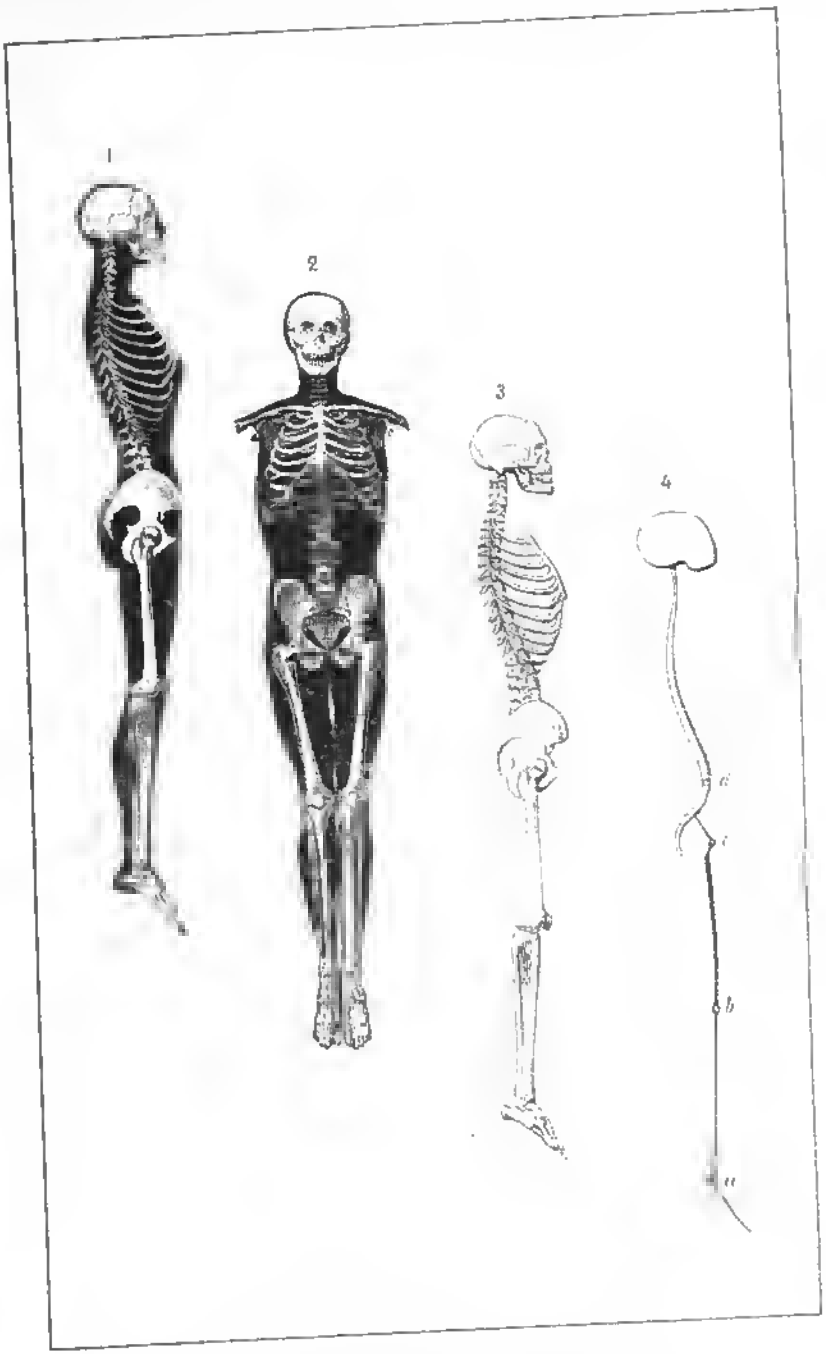
quattro lanciare riportando il piede destro in piegata avanti.

In ginnastica si distinguono due direzioni di getto, cioè:

a) *getto diritto* quando si fa percorrere al proiettile la linea più breve;

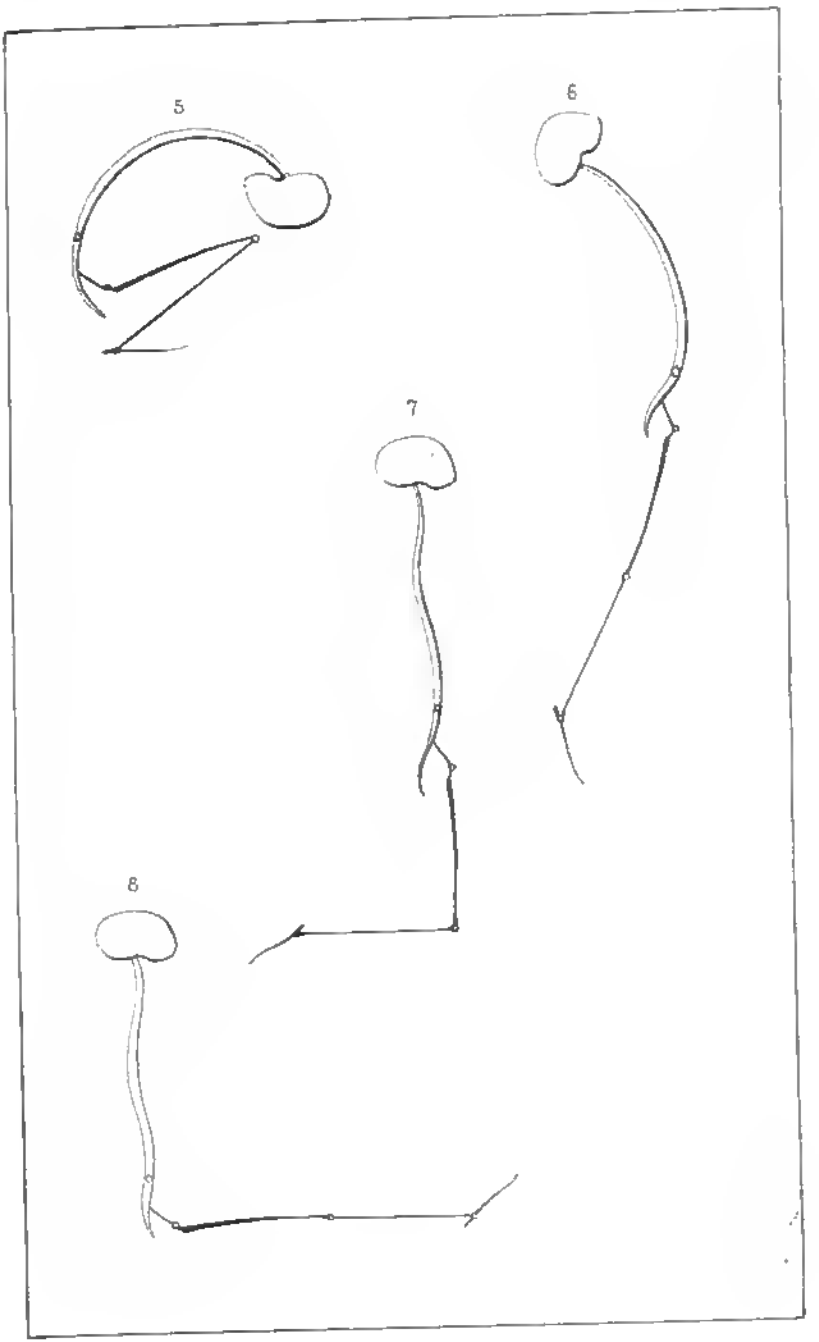
b) *getto parabolico* quando il proiettile viene lanciato in una direzione di circa 45 gradi in alto per ricadere poi contro il bersaglio. In questo secondo modo deve essere ancora più prevalente il peso anteriore.

414162

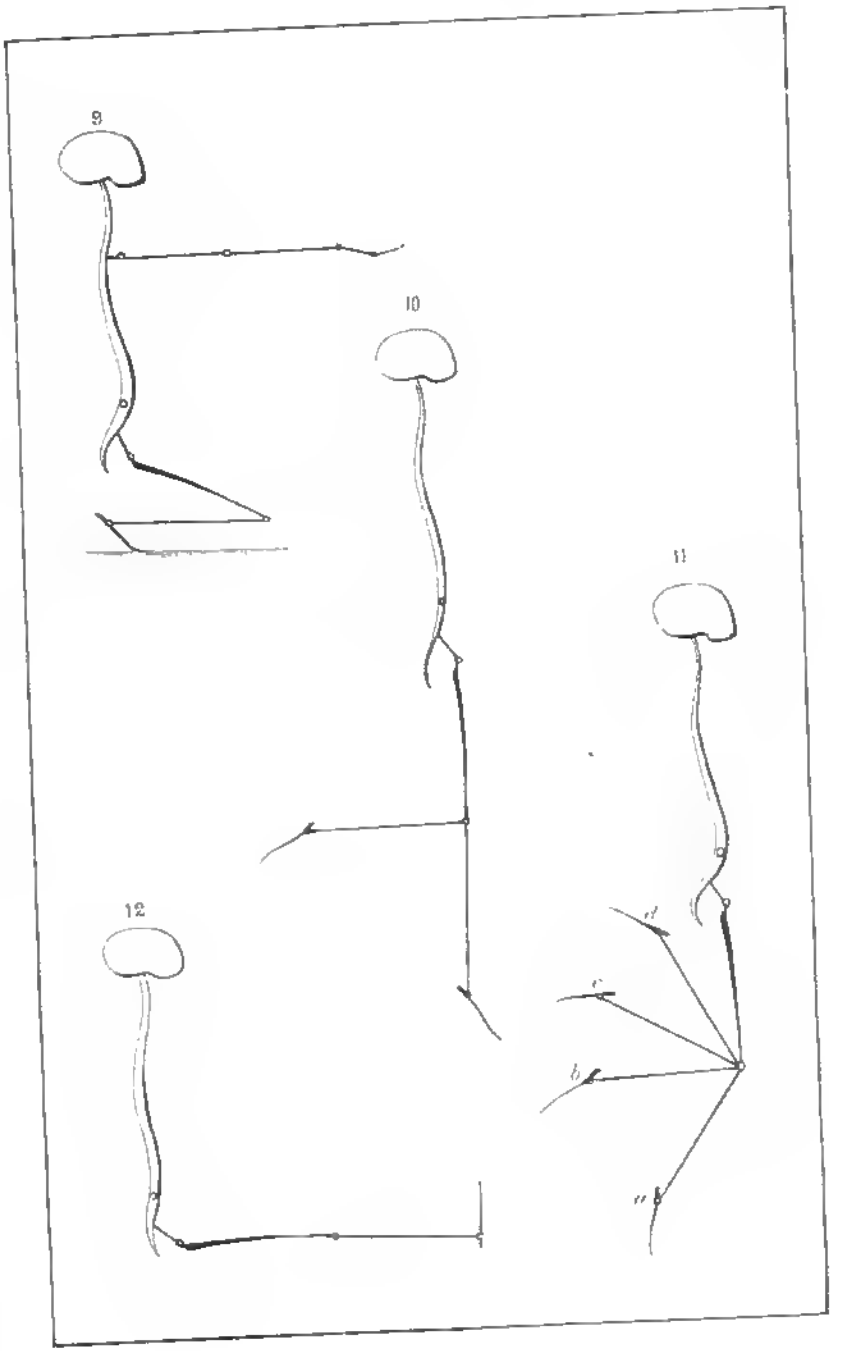


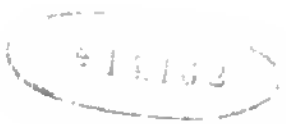
Gin. teorica – Atlante N° 1.

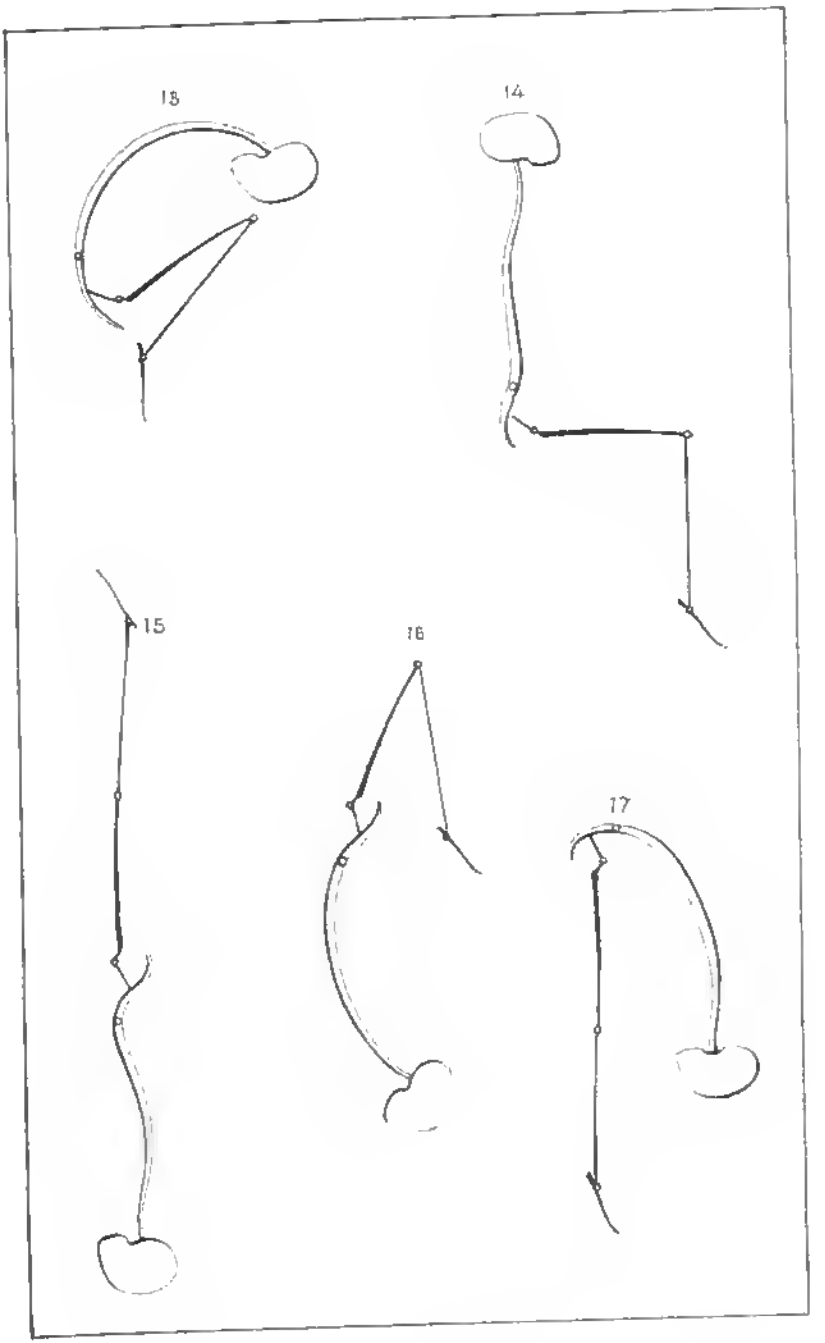
414162


5
6
7
8

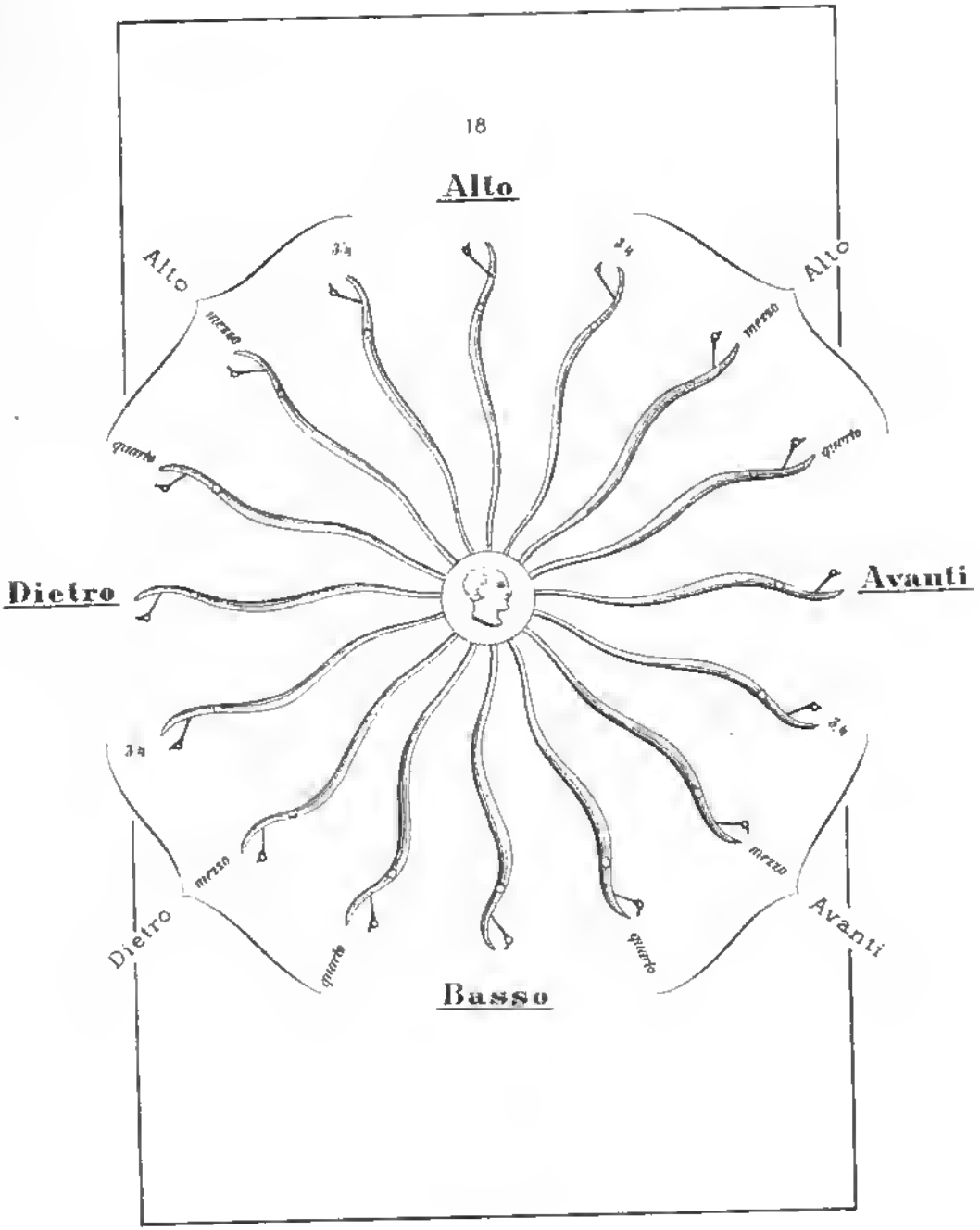
414.102

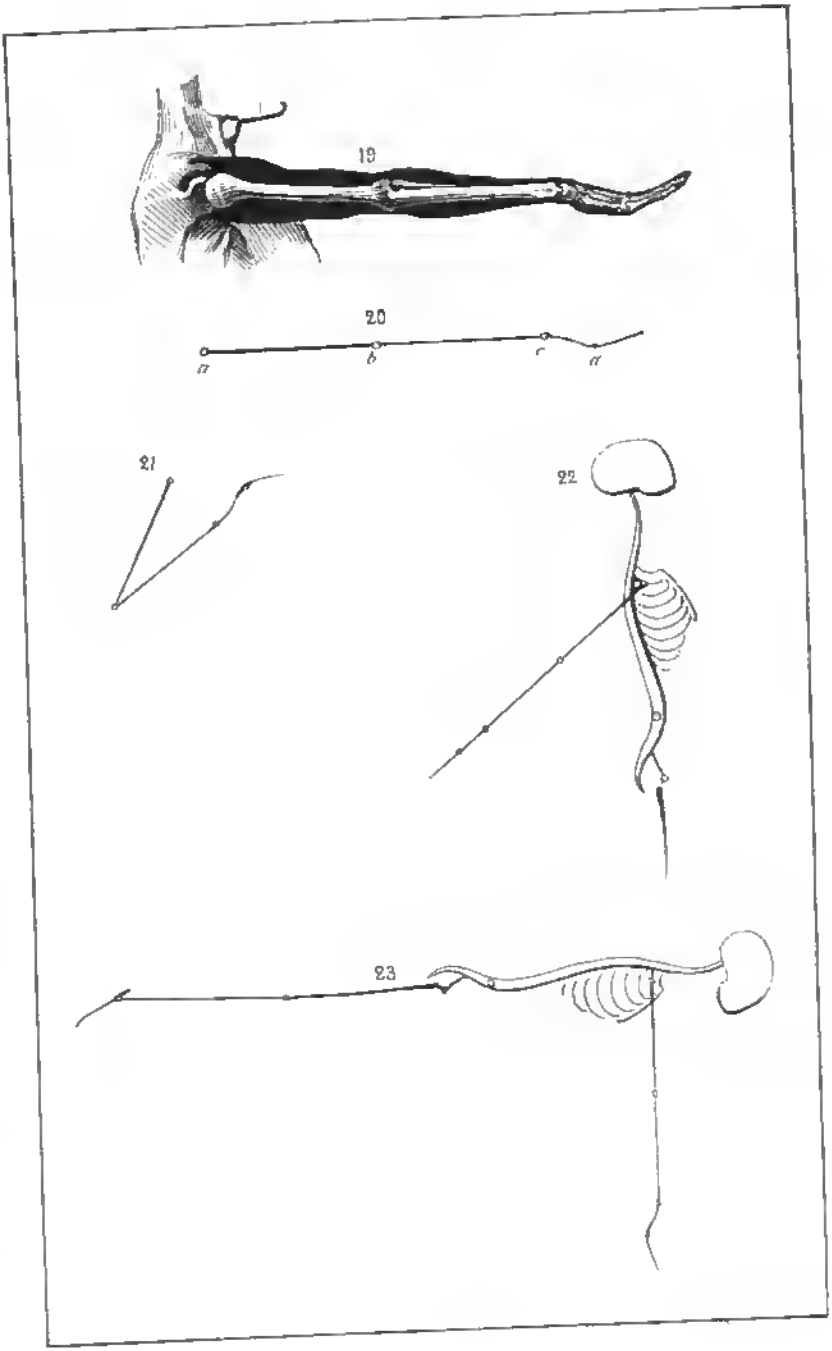

9
10
11
12
a
b
c
d

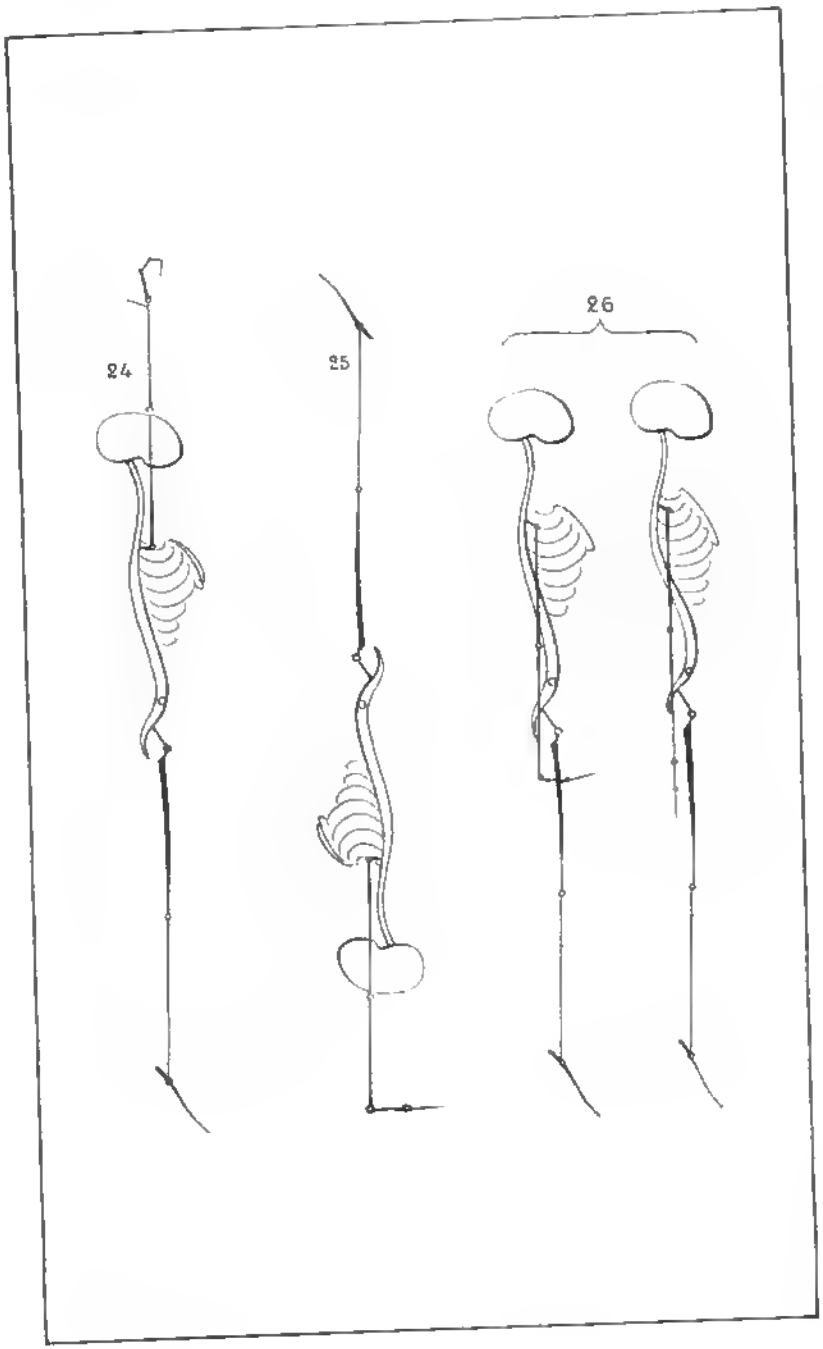



13
14
15
16
17

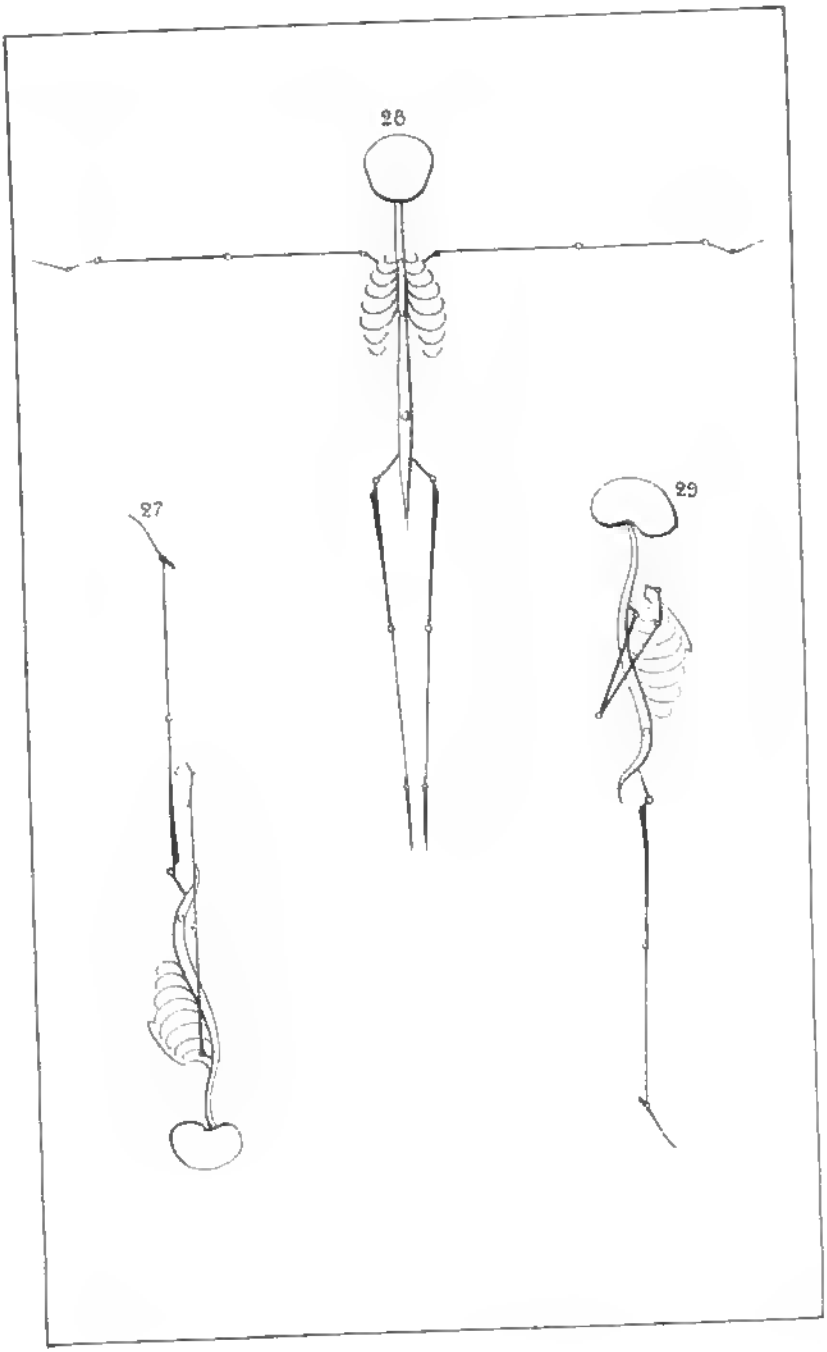
414 [illegible]


Alto
Alto
Alto
3/4
3/4
mezzo
mezzo
quarto
quarto
Dietro
Avanti
3/4
3/4
mezzo
mezzo
Dietro
Avanti
quarto
quarto
Basso

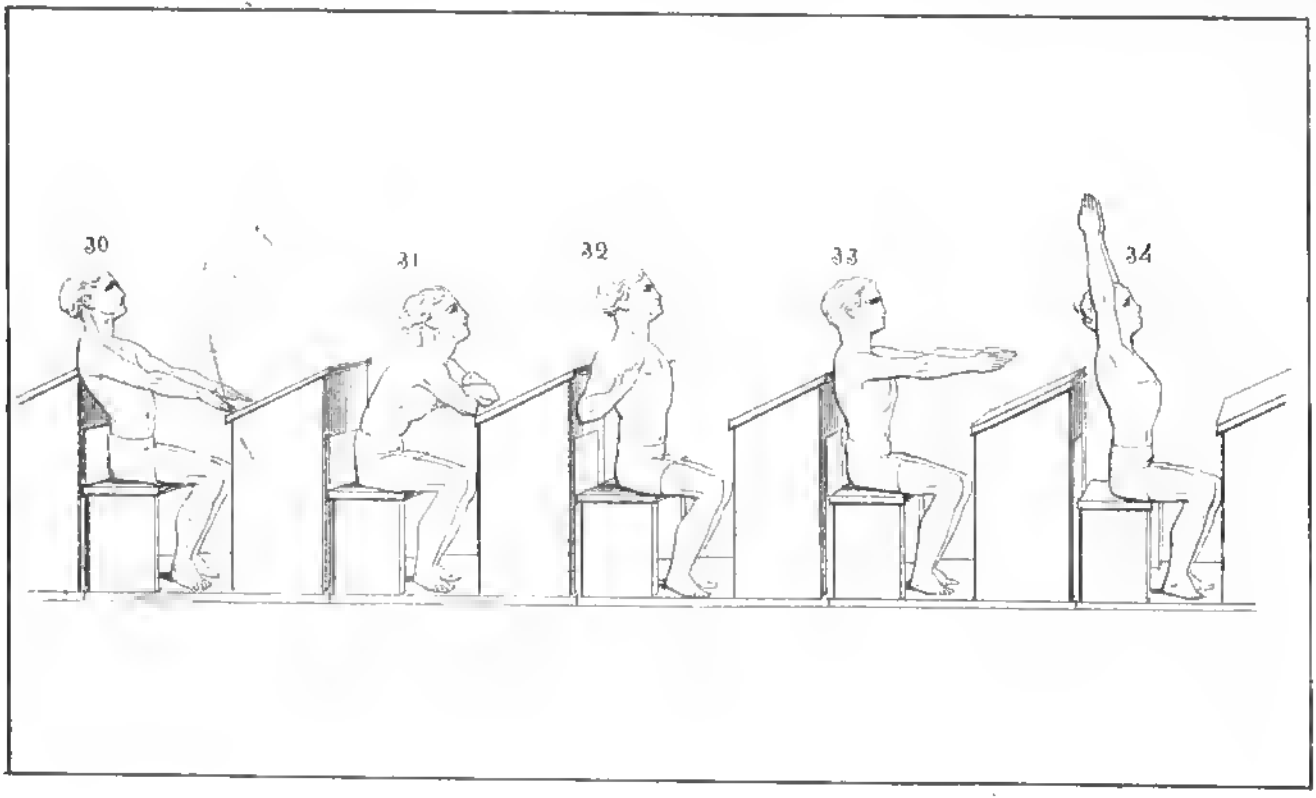

19
20
a
b
c
d
21
22
23


24
25
26

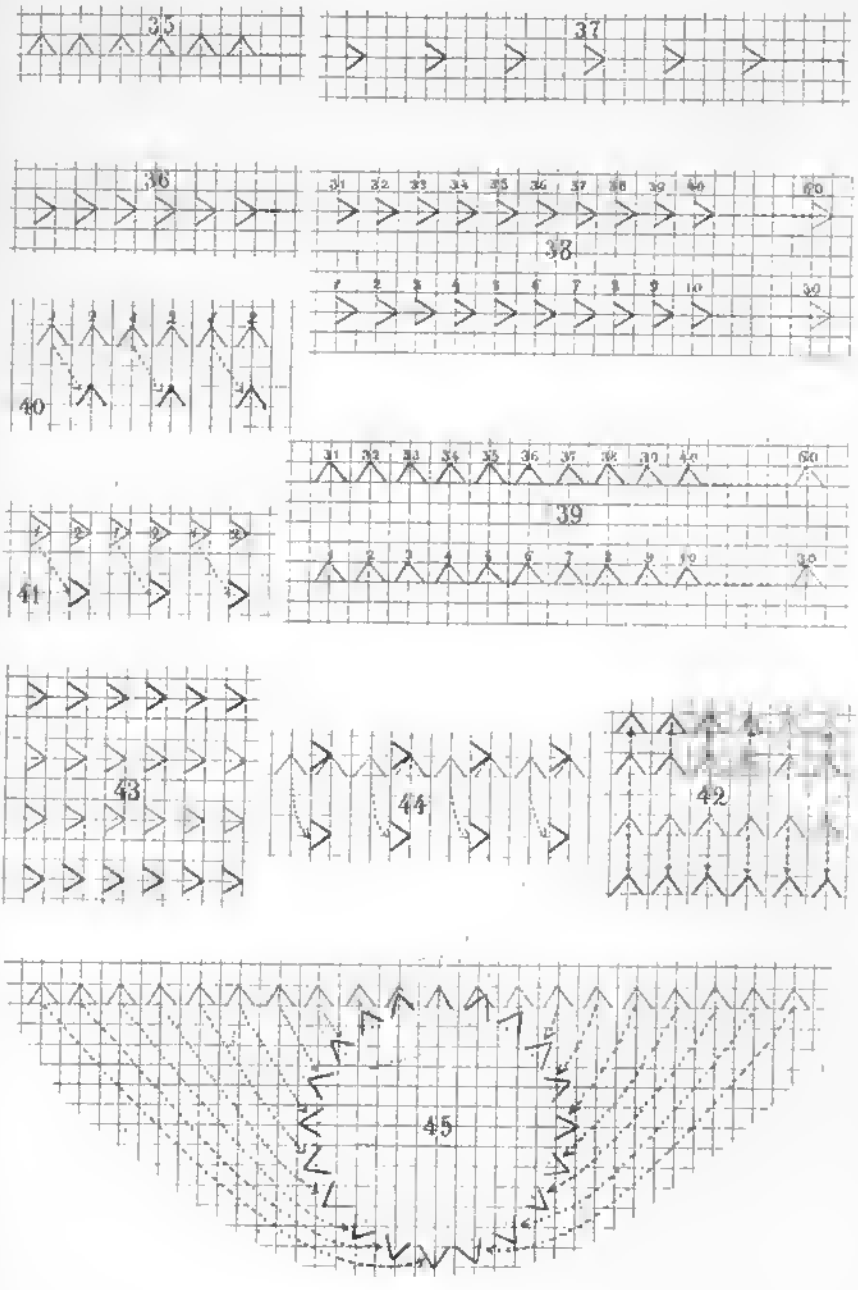
41913


28
27
29

414.162


30
31
32
33
34

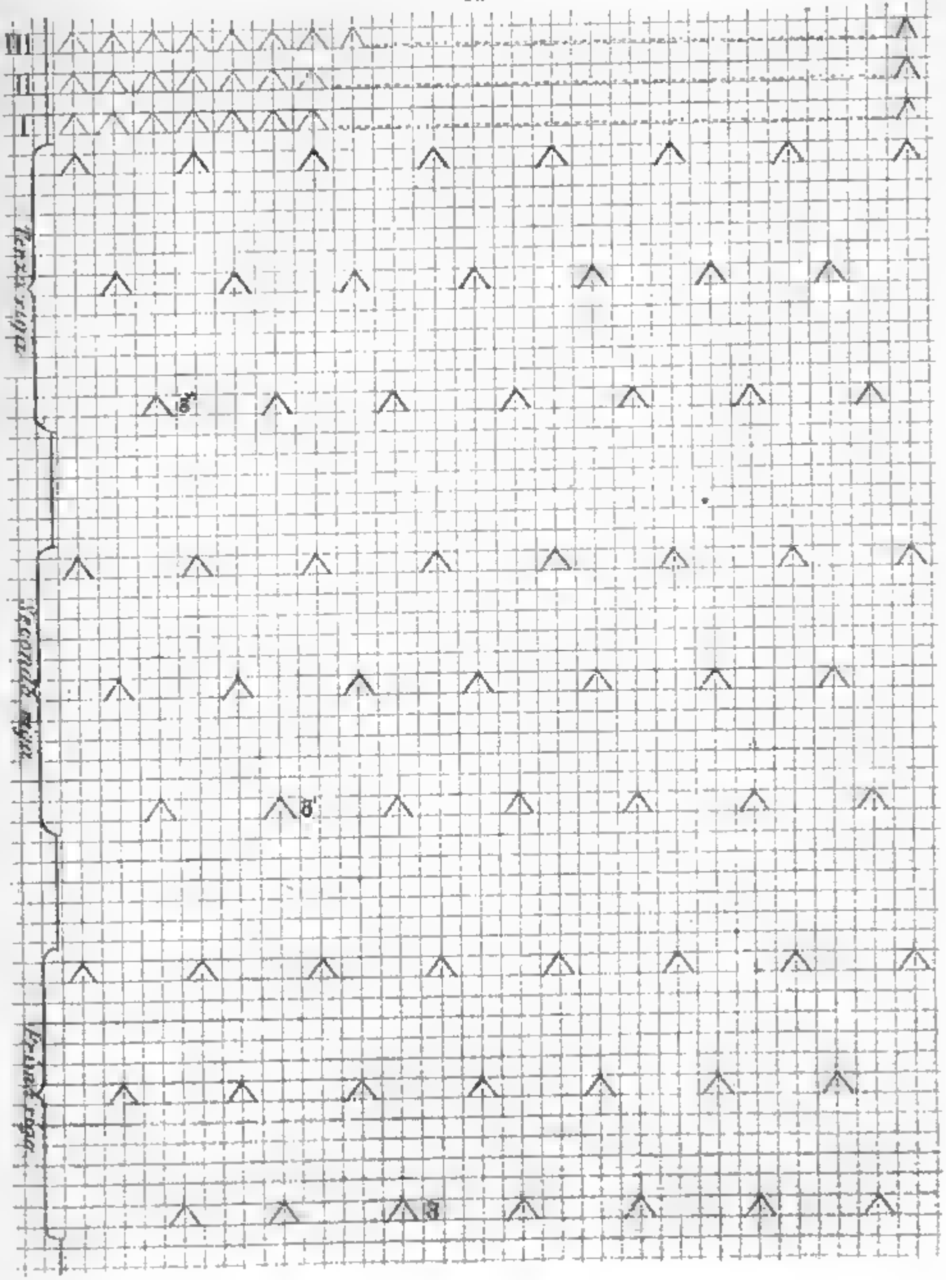
414.102


35
37
36
38
40
39
41
43
44
42
45

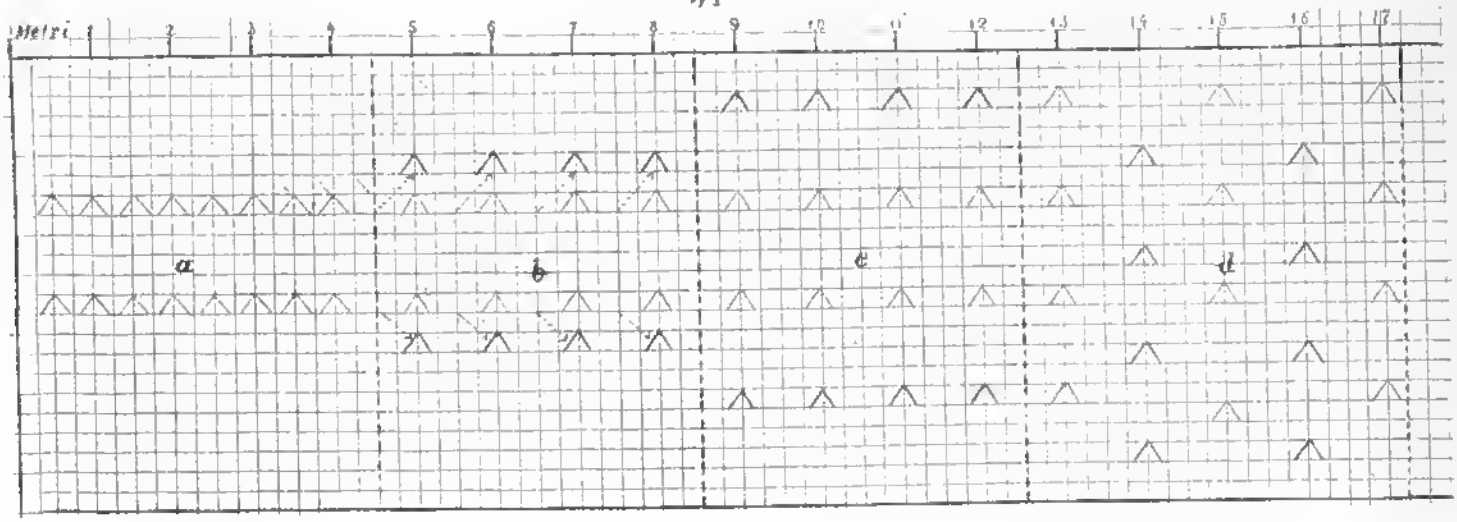
41[illegible]162

46
47
48
30
31
32
33
46a

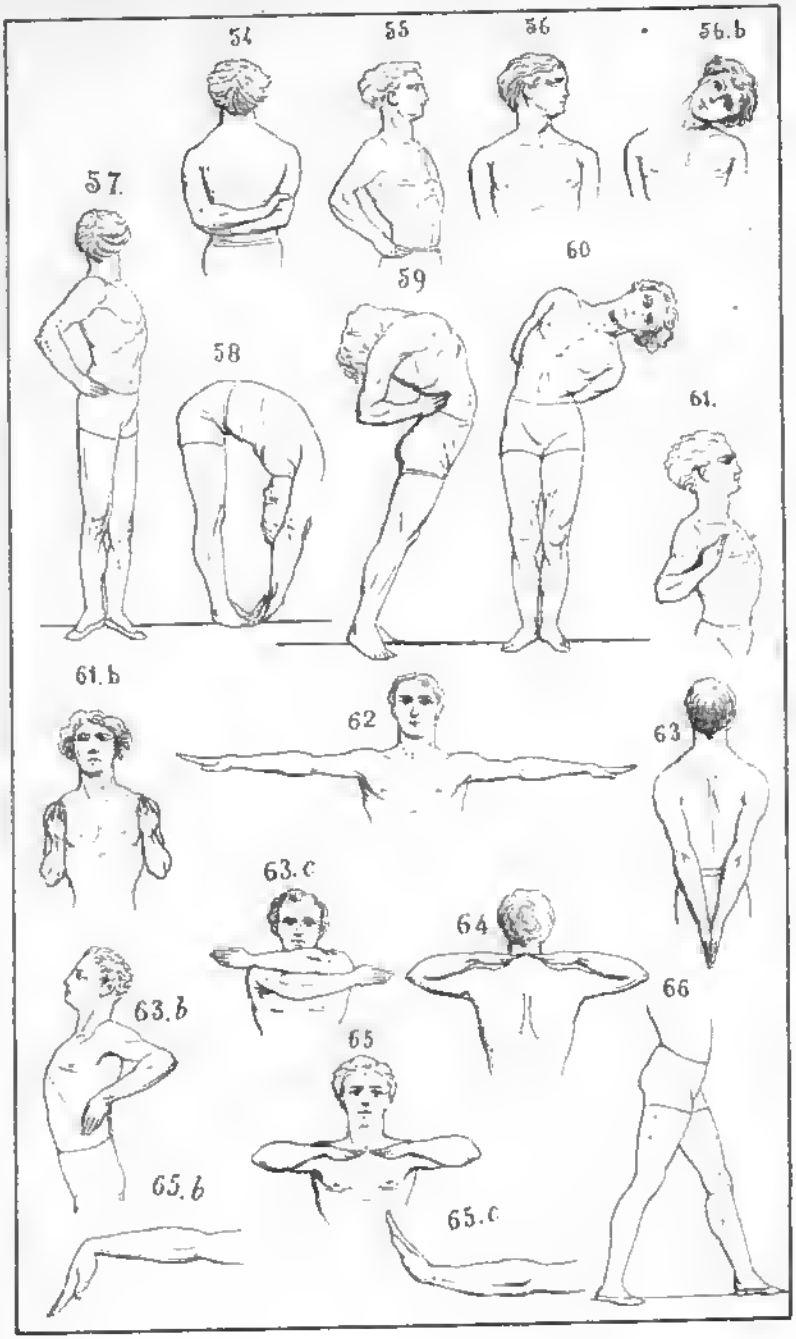
414152


III
II
I
Terza riga
Seconda riga
Prima riga
8'
8'
8

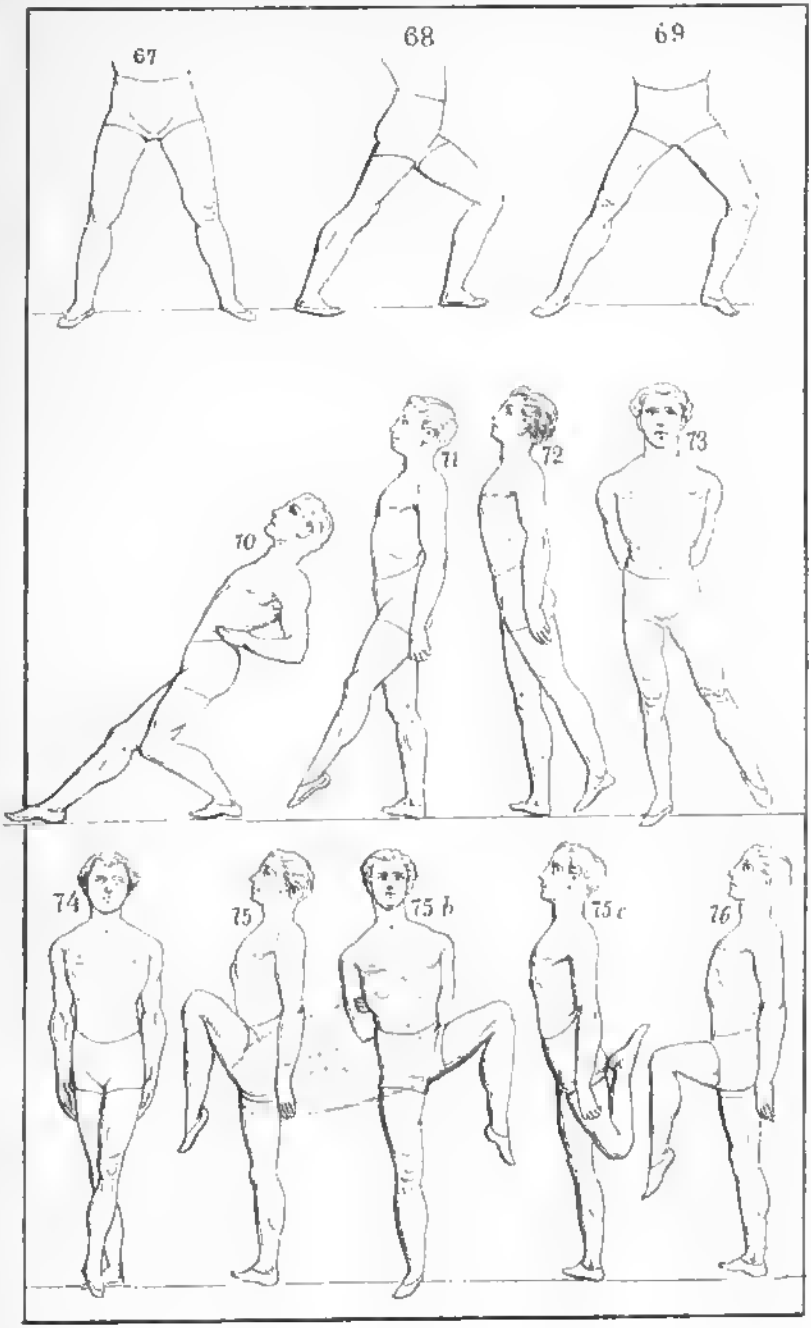
414162


Metri
a
b
c
d

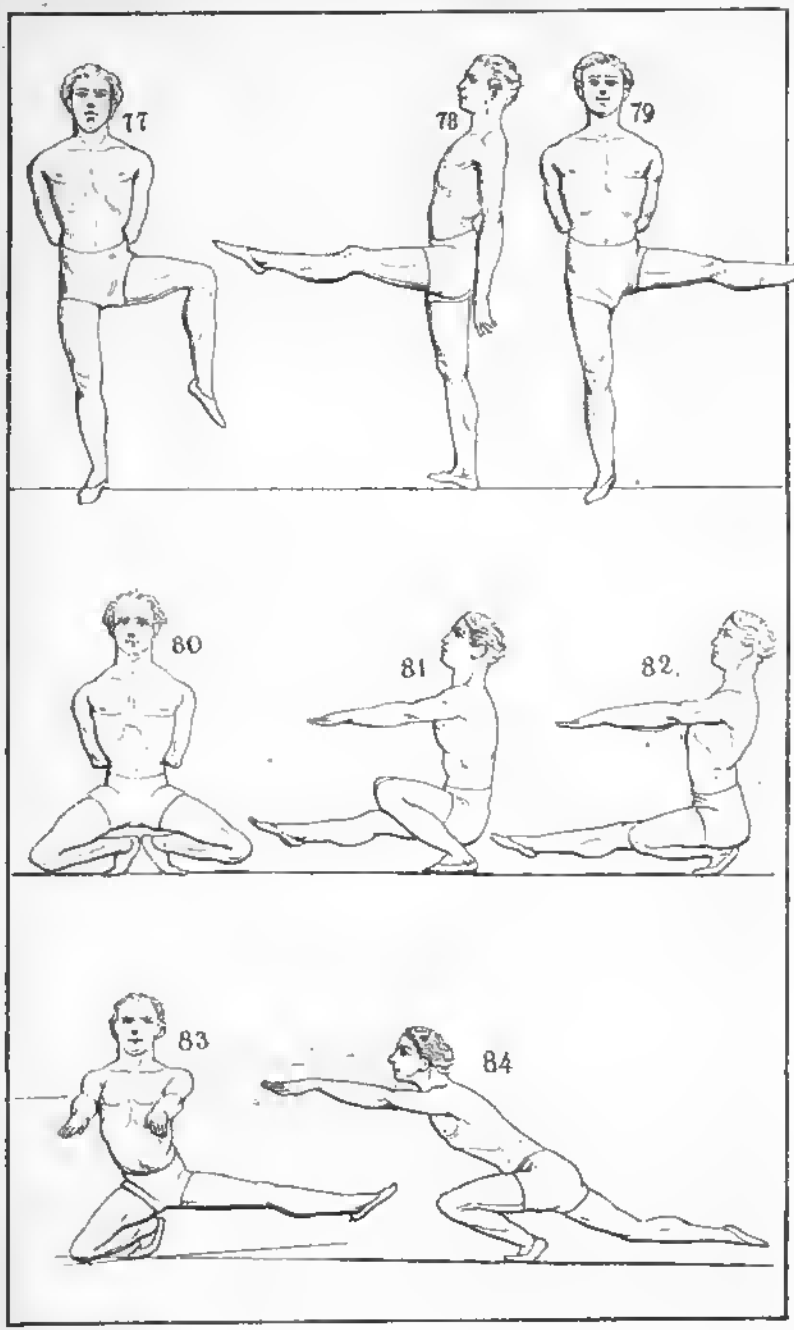
114164


54
55
56
56.b
57.
59
60
58
61.
61.b
62
63
63.c
64
63.b
66
65
65.b
65.c

414.162


67
68
69
70
71
72
73
74
75
75 b
75 c
76

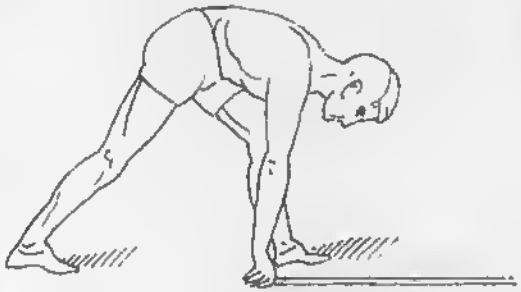
414.162


77
78
79
80
81
82
83
84

41132

83. a.

83. b



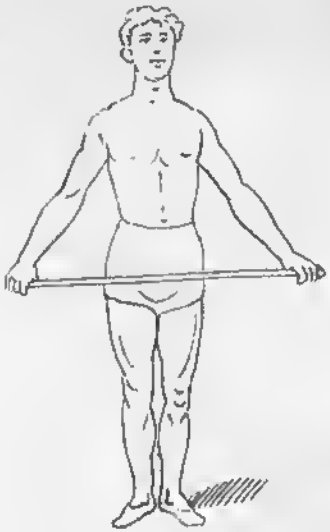
83. c.

414.162

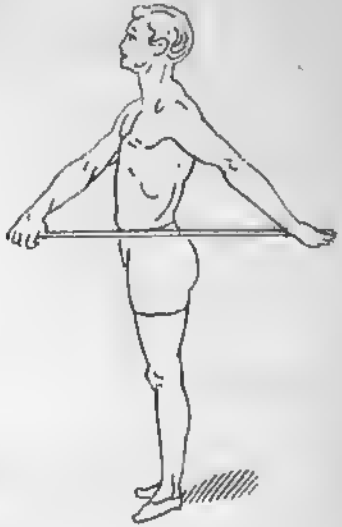
84.

85.

86.

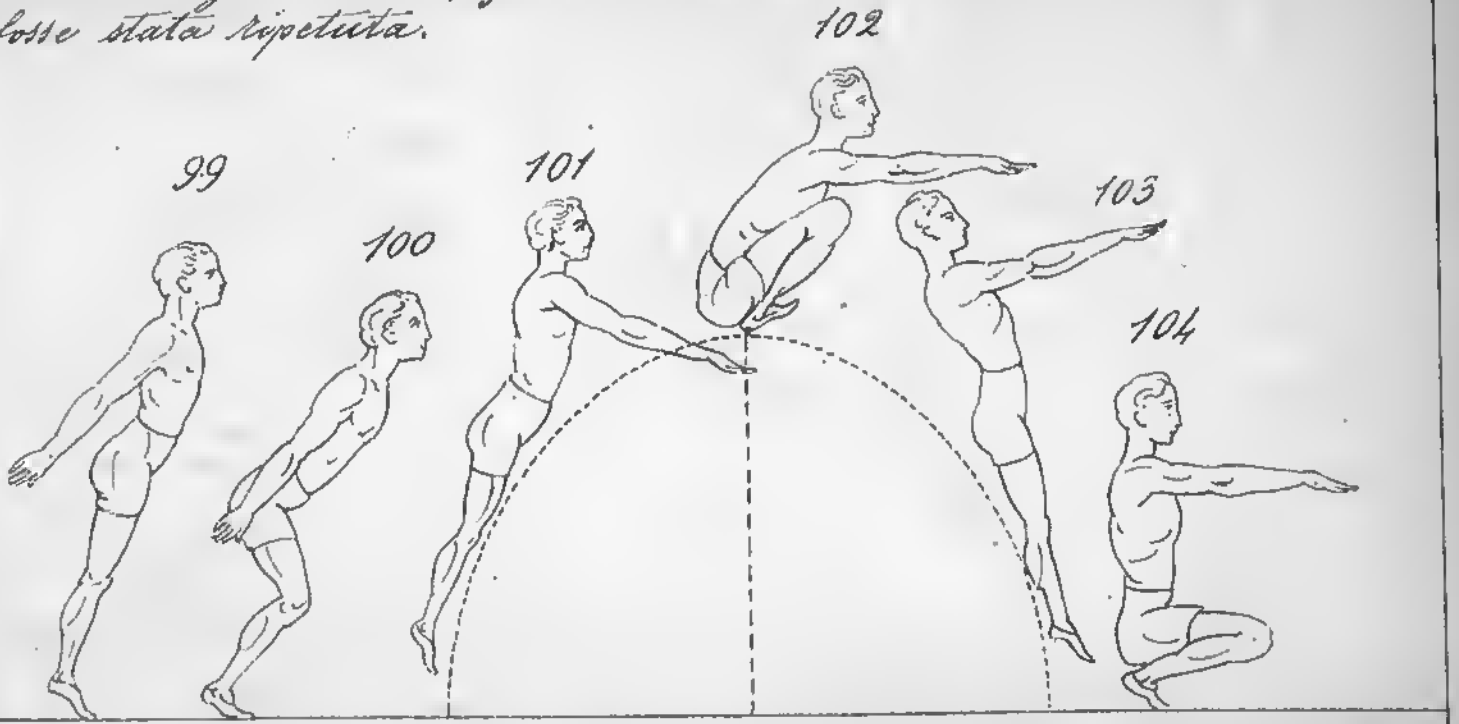


87.

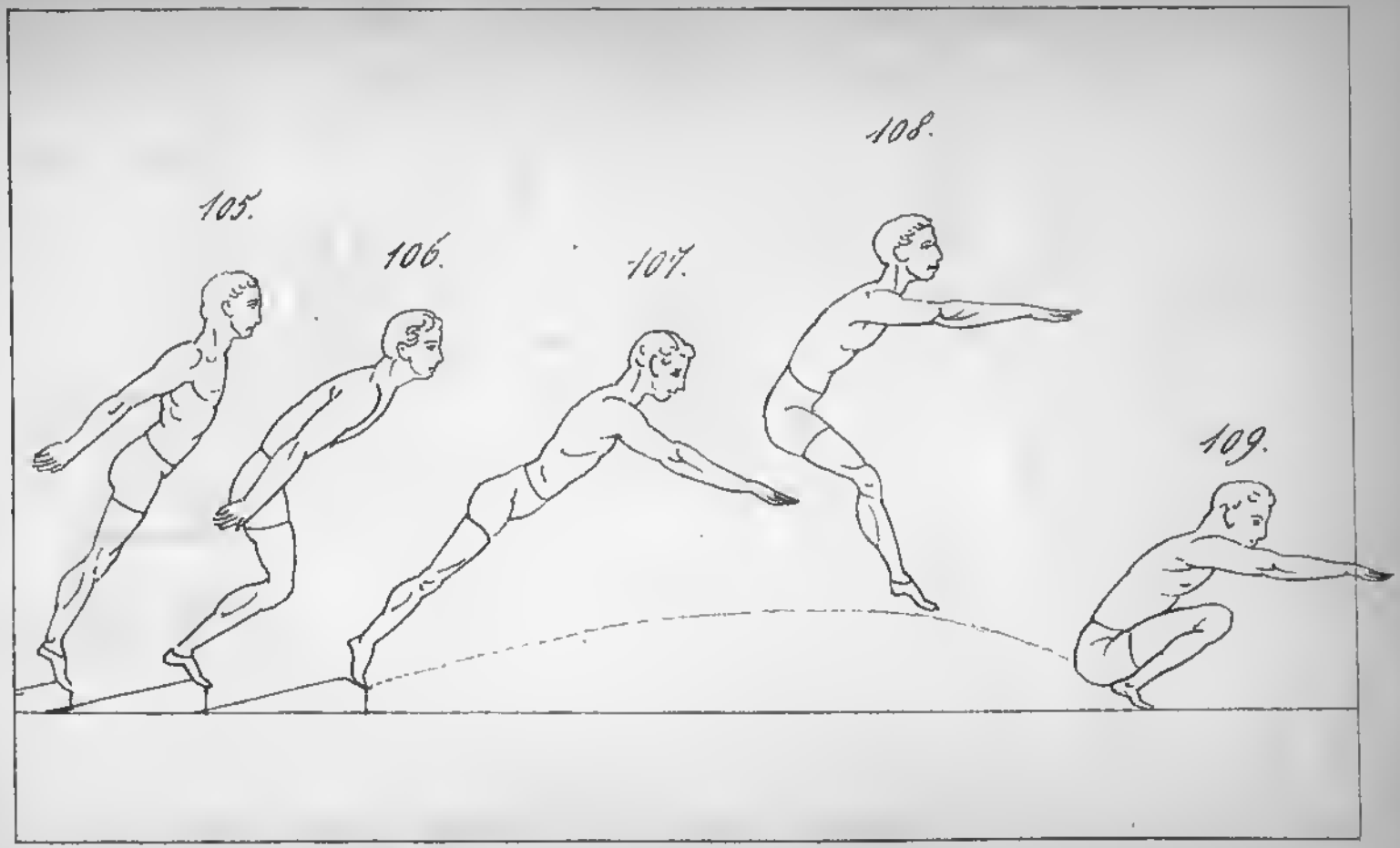


414.182

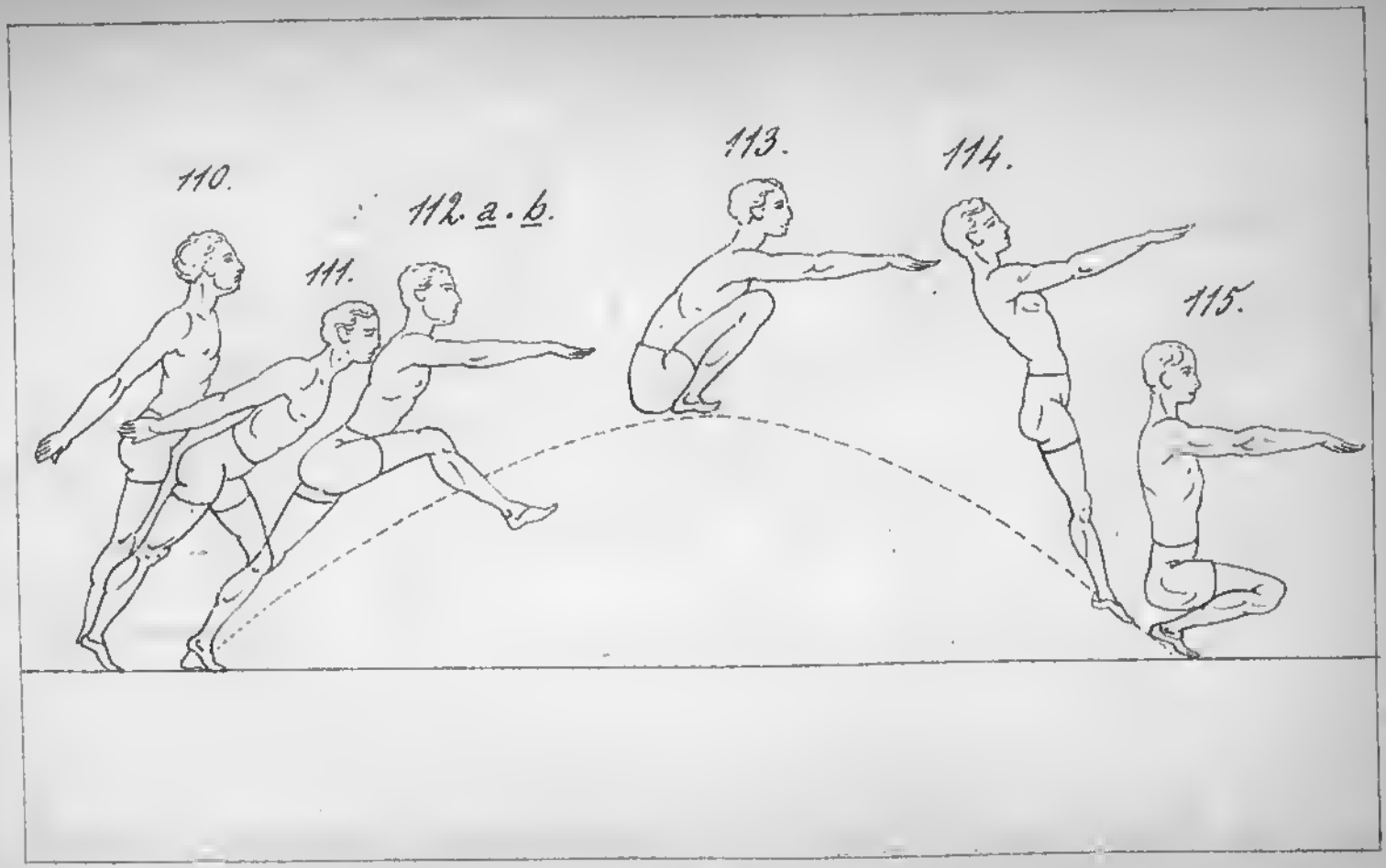
Le figure 96-97-98 sarebbero le 93-94-95 se la numerazione delle figure 83 ed 84 non fosse stata ripetuta.

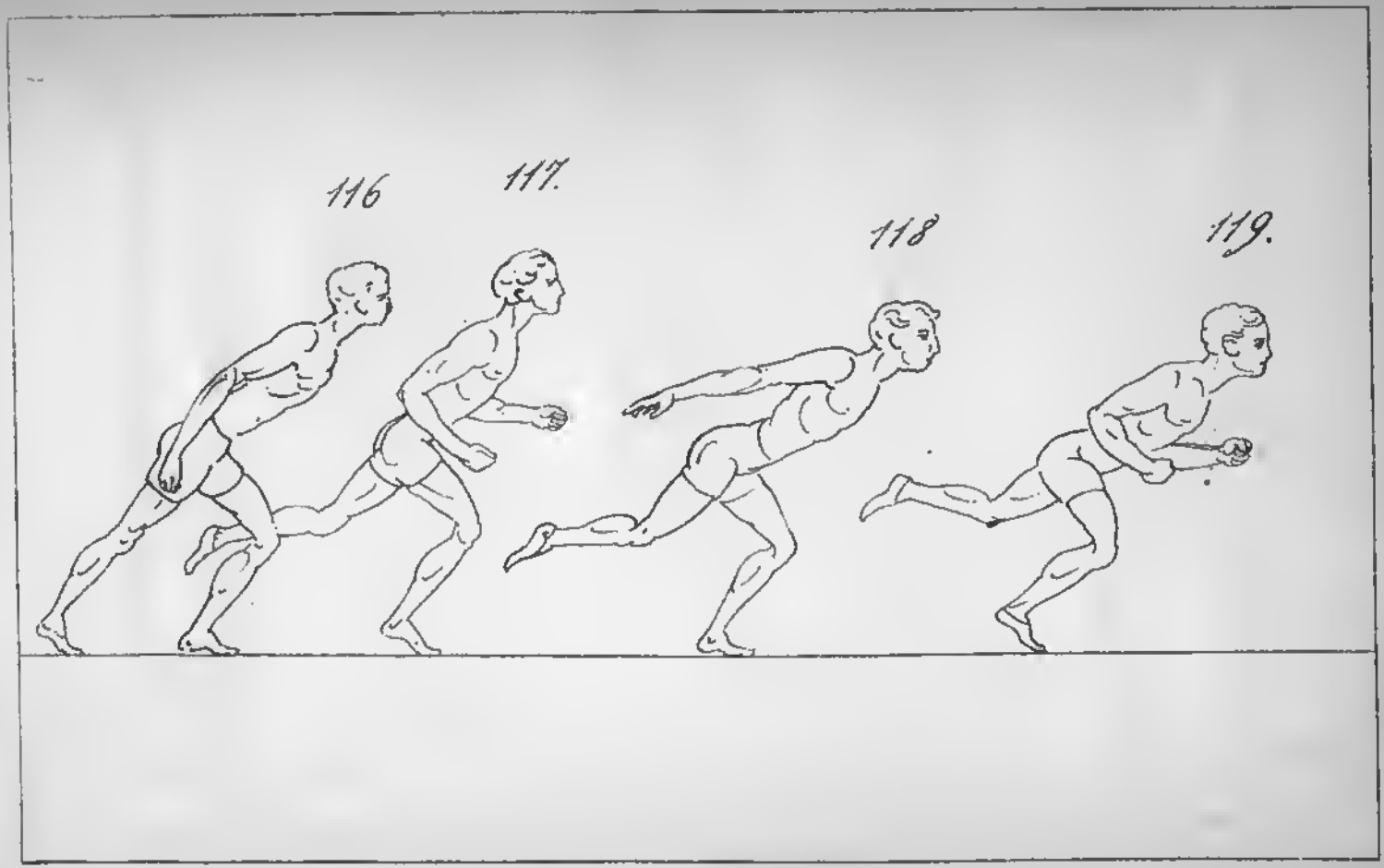


414.162

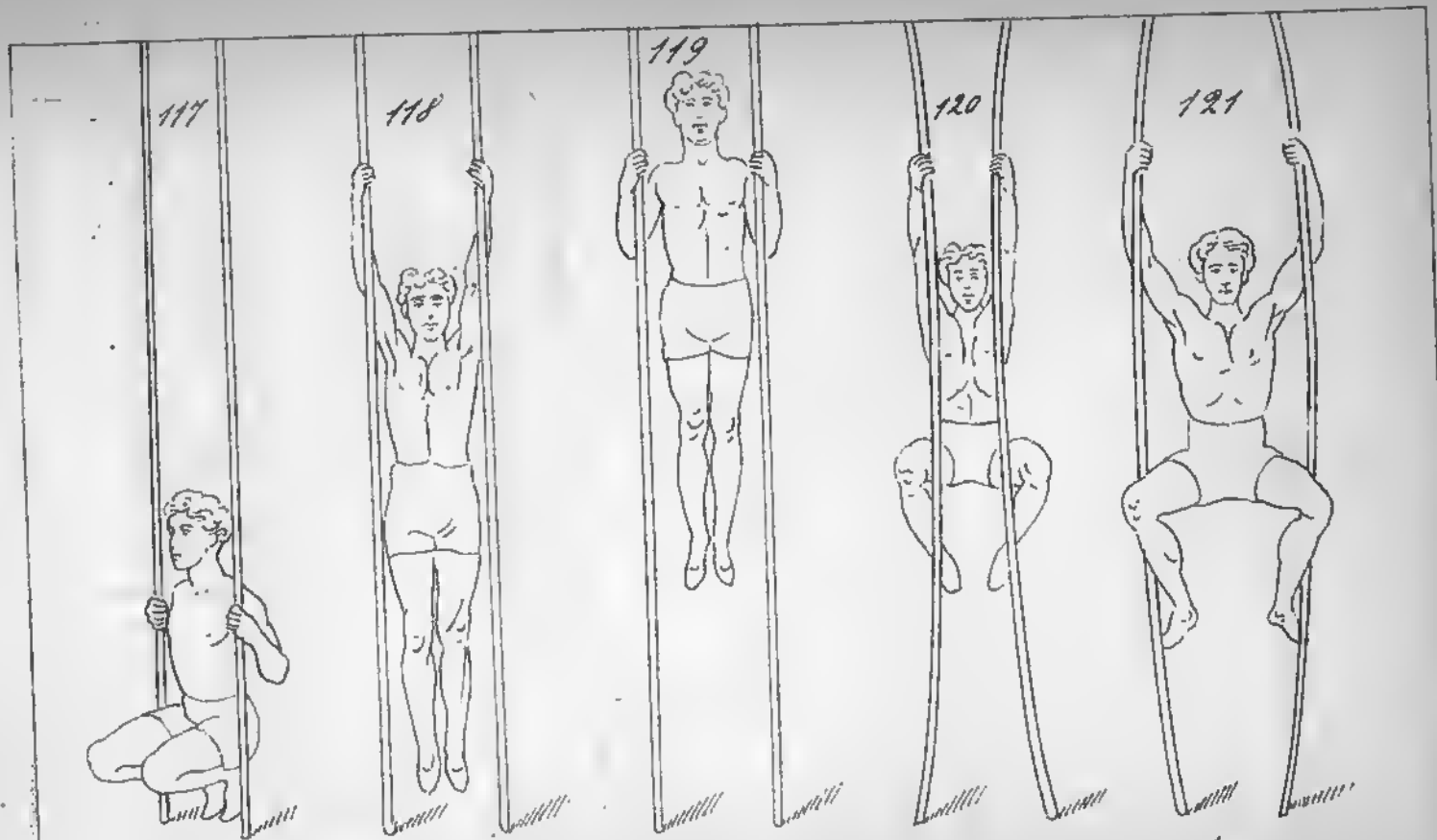

105.
106.
107.
108.
109.

414.152


110.
111.
112. a. b.
113.
114.
115.

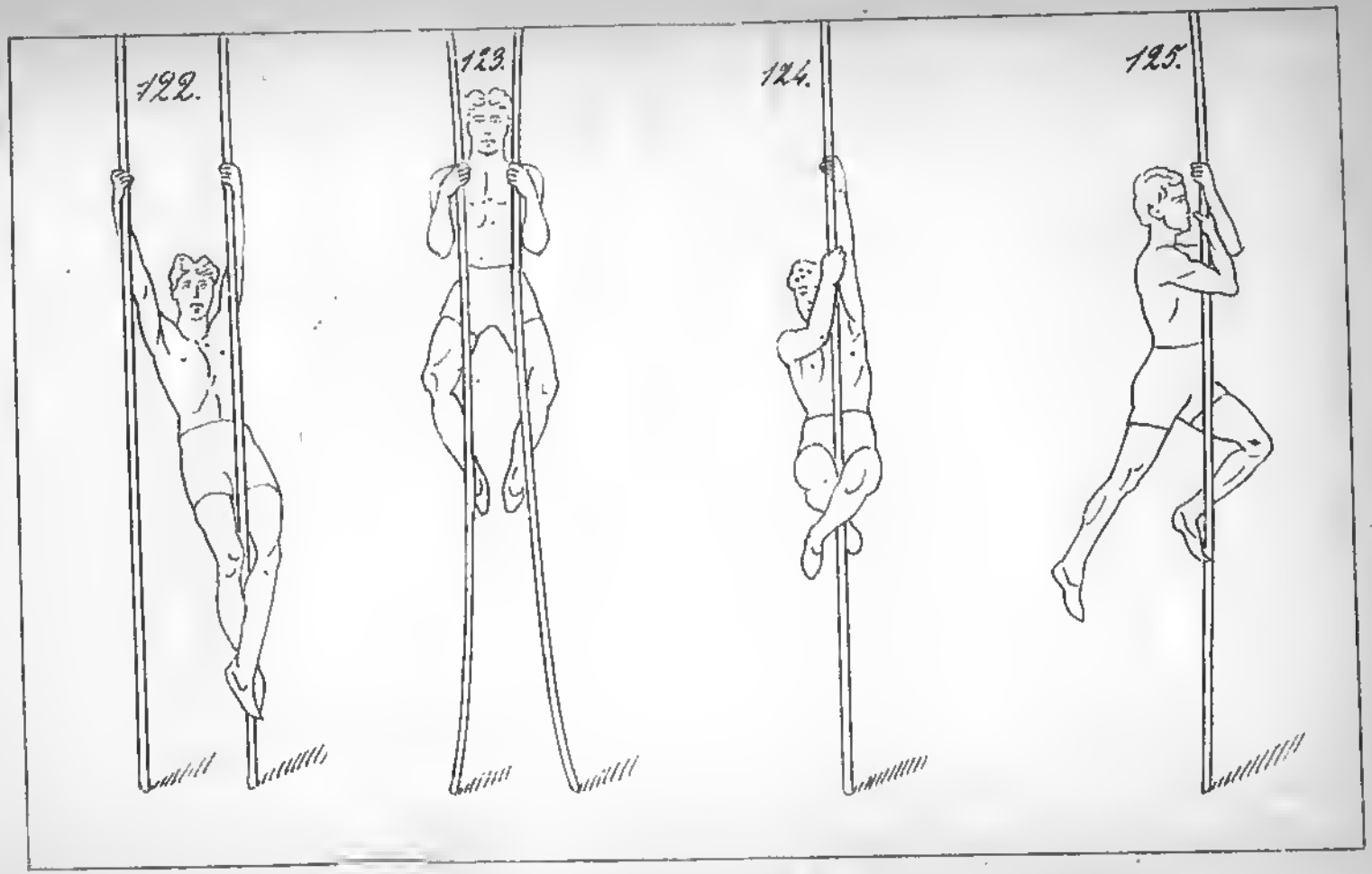

116
117.
118
119.

414.164

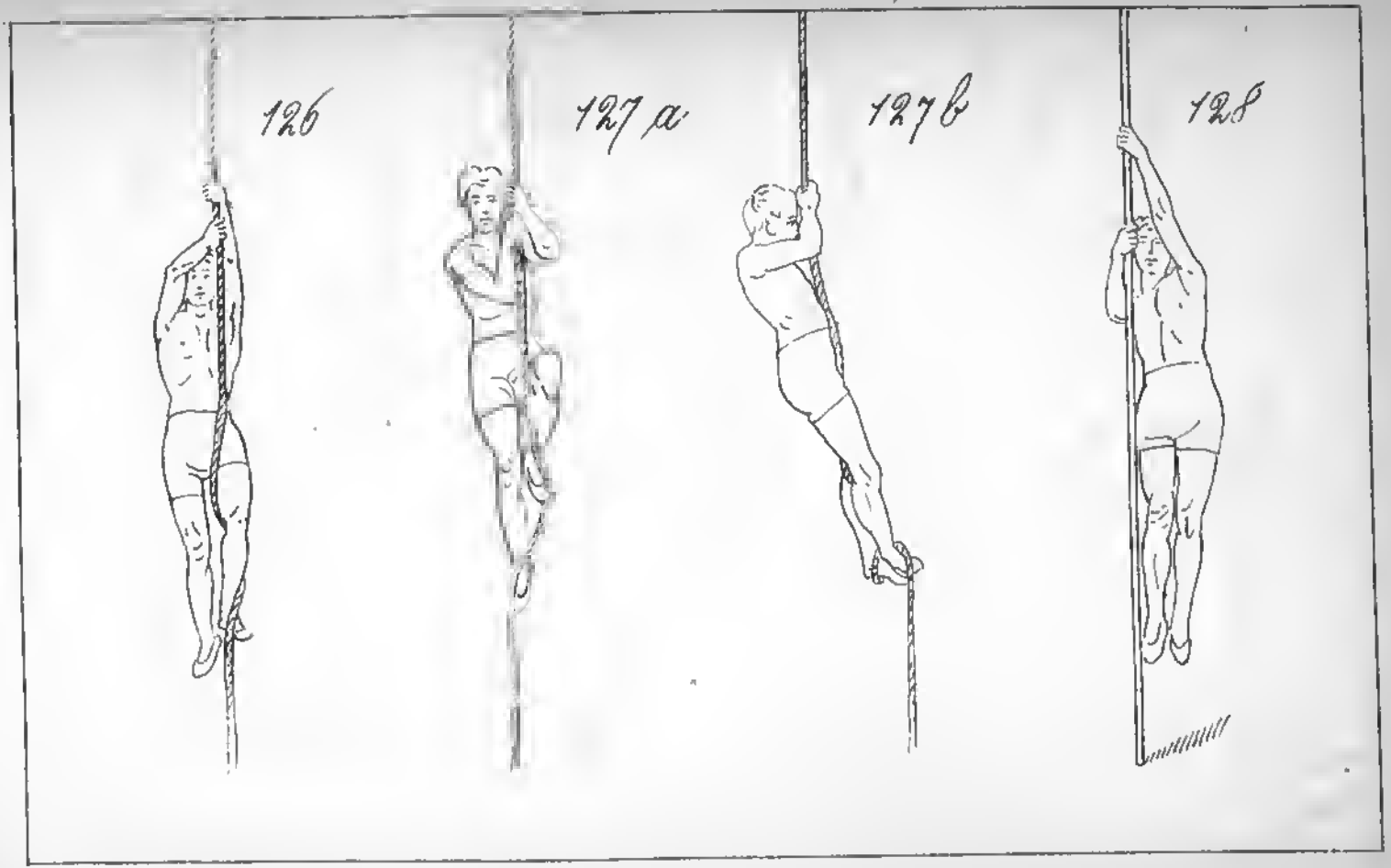


Sono ripetuti i numeri 117. 118. e 119. per errore di compilazione.

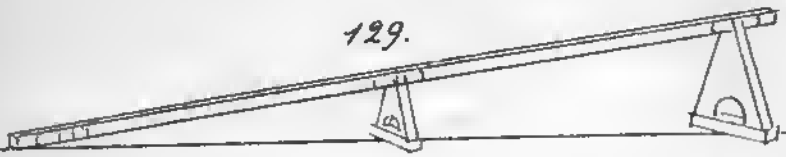
414164


122.
123.
124.
125.

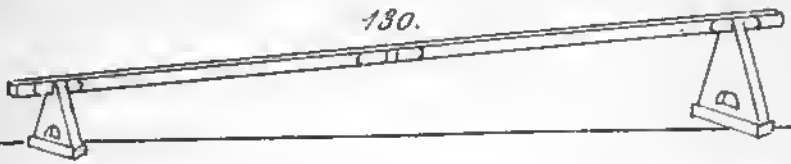
414.162


126
127 a
127 b
128

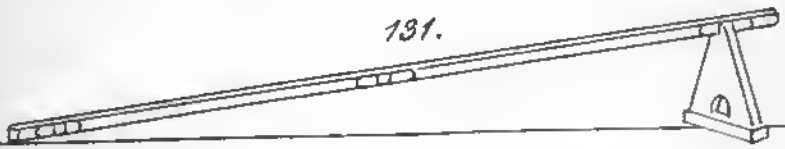
129.



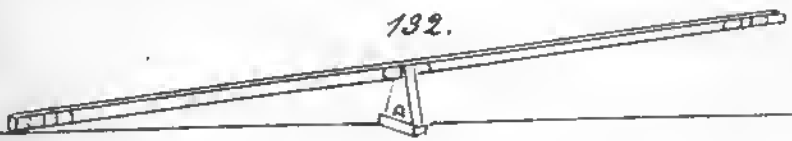
130.



131.

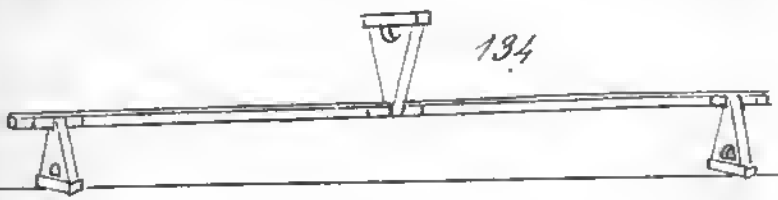


132.

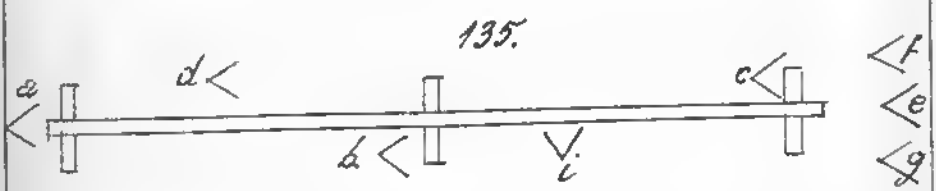


133

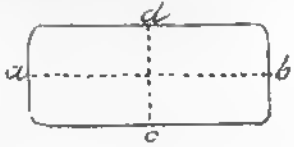
134



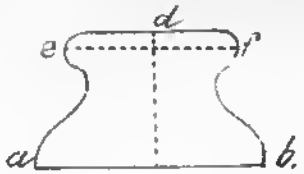
135.



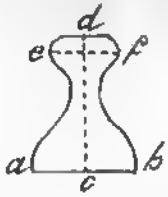
136



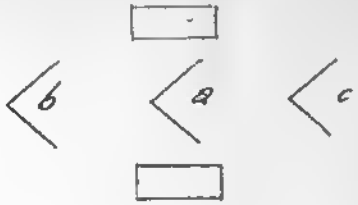
137.



138.



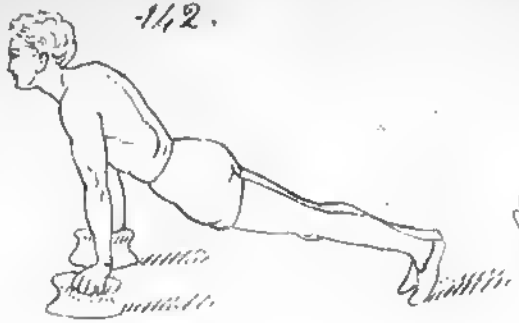
140



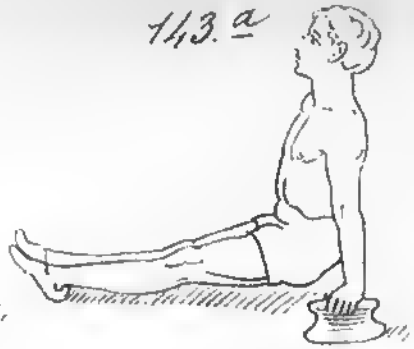
139 c 141.

141 b.

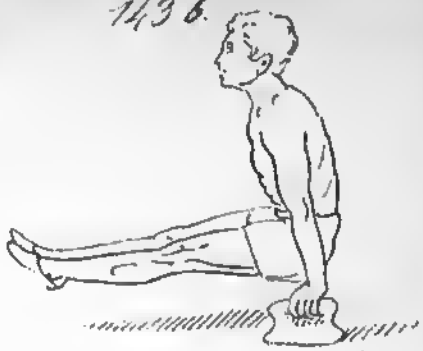
141 c.



112.

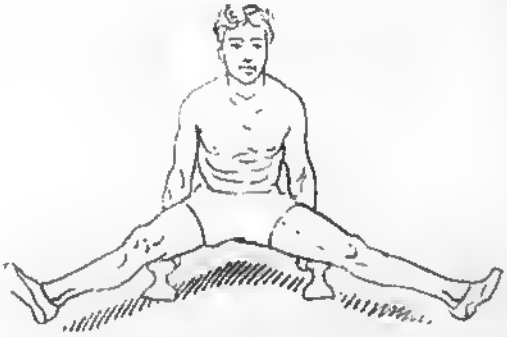


113. a



113 b.

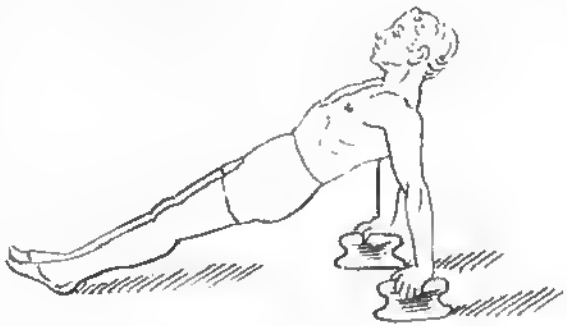
114 a



114 b.

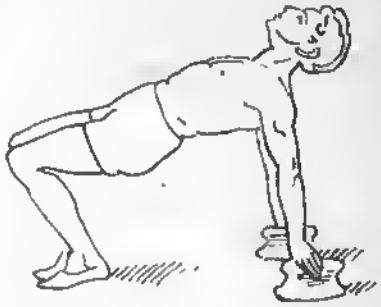
14164

145 a



145. b.

146.



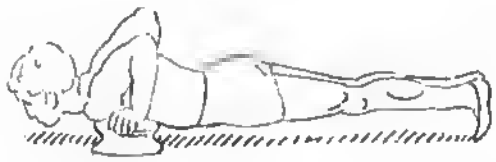
411.182

147. a

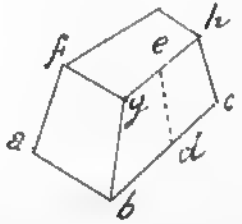
147 b

147. c

148



149.



DELLO STESSO AUTORE

OPERE IN VENDITA

La ginnastica nei suoi rapporti con la medicina e igiene — Genova 1872 (poche copie) . . . . . L. 5. —

Spirometria e Ginnastica — Bologna . » 1. —

Ginnastica fra i banchi, 4ª ediz. con figure » 0. 50

Ginnastica fuori maschile, con atlante di 120 figure — Bologna 1880 (ad uso delle scuole Normali maschili) . . . . . » 1. —

Ginnastica fuori femminile, con atlante di 120 figure — Bologna 1880 (ad uso delle scuole Normali femminili) . . . . . » 1. —

Il fine della ginnastica, discorso inaugurale dell'associazione nazionale italiana dei maestri di ginnastica — Bologna 1882 . . . . » 0. 30

Ginnastica teorica . . . . . » 5. 00

Meccanica Umana . . . . . » 5. —

Anatomia applicata . . . . . » 3. 00

Le Commissioni si ricevono da **F. G. Valle**, via S. Vitale 114 Bologna, che eseguisce le spedizioni dopo avvenuto l'incasso o contro assegno.